INDICE

7. Sustancias vehiculares

8. La piel

9. Contraindicaciones y casos especiales

10. **Glosario**

1 1. **Selección de aceites esenciales**

LOS AROMAS EN LA HISTORIA

De la misma forma que un animal cuando está enfermo busca instintivamente las plantas que le pueden curar, el hombre primitivo descubrió que las plantas que comía afectaban su manera de sentirse.

Fue un proceso lento de aprendizaje, basado en la observación minuciosa de lo que la naturaleza ponía a su disposición, desarrollando así el conocimiento de qué plantas podían ser comestibles, cuáles tenían propiedades medicinales, poderes mágicos y espirituales o cualidades para realzar la belleza.

El término perfumar procede del latín y significa "a través del humo o que exhalan humo". Su origen se remonta, con el descubrimiento del fuego, a la época en que se quemaban cortezas y hierbas aromáticas. Como consecuencia de ello fueron detectando diferentes reacciones ante determinados aromas: relajación, vigor, sosiego, excitación, etc. Debido a estos efectos, se utilizaban las plantas aromáticas en ritos religiosos y mágicos, así como en las artes curativas.

La utilización por parte de las civilizaciones orientales de las técnicas de prensado, cocción y maceración para obtener fragancias de flores, hojas, maderas, gomas y resinas se remontan al 4.000 a.C. Aunque los primeros datos escritos que se tiene sobre las propiedades curativas de los aromas de los aceites esenciales, y las técnicas para su extracción y uso, data de China y están fechados entre los años 1.000 y 700 a.C.

LOS EGIPCIOS.

Para ellos la aromaterapia era una forma de vida. Existen papiros de unos 2800 a.C., en los que se registran los usos medicinales de las hierbas, además de recetas y remedios para un buen número de dolencias. Utilizaban sustancias balsámicas, aceites perfumados, cortezas y resinas aromáticas, especias y vinagres aromáticos, vinos y cervezas, en la medicina, la liturgia, la astrología y el embalsamiento.

Los sumos sacerdotes, en los templos, construían sus laboratorios en dónde elaboraban sus compuestos aromáticos, y cuyas fórmulas guardaban en estricto secreto. La mayor parte de los aceites esenciales utilizados en Egipto, fueron elaborados a través de infusiones de hierbas y gomas aromáticas en vino o en aceite graso. Los sacerdotes también empleaban un complejo sistema de extracción (enfleurage), mediante el cual las semillas de sésamo absorbían las moléculas odoríferas de los pétalos o las hojas de las plantas. También se cree que pudieron hacer uso de una primitiva forma de destilación, supuestamente descubierta por los Árabes 2.000 años más tarde.

Uno de los perfumes predilectos era el Kyphi, una mezcla de 16 esencias diferentes. Dioscórides, Plutarco Galeno y Loret lo mencionan en sus escritos. Se utilizaba en ceremonias religiosas, también se empleaba como medicina, y, según Plutarco, lo quemaban para conciliar el sueño, aliviar la ansiedad e iluminar el sueño.

Otra figura importante en el antiguo Egipto, era el embalsamador. Éste tenía muchísimos conocimientos sobre el poder de las plantas. Sabía que tenían propiedades antisépticas y antibióticas naturales que se aprovechaban para el proceso de preservar los cuerpos humanos de la descomposición. Cada embalsamador elaboraba su propia fórmula.

Algunos de los ingredientes que se usaban entonces, siguen empleándose en al actualidad: incienso, mirra, gálbano, cedro, sándalo, ciprés, lavanda, manzanilla, mejorana, orégano, azafrán, tomillo, canela, coriandro, clavo, rosa, lila, aciano, jazmín, flor de azahar.

GRIEGOS Y ROMANOS.

Heredaron la sabiduría aromática de los egipcios, y comercializaron una amplia gama de perfumes, fragancias y resinas mezcladas con aceites vegetales. Los griegos dieron carácter divino a las plantas aromáticas y en la mitología se atribuye a los dioses la invención de los perfumes, conocimiento adquirido por los mortales a través de Eone, una ninfa de Venus.

Entre griegos y romanos, como sucedió en Egipto, el uso de aceites y perfumes se aplicaba en ritos religiosos, cosmética y medicina. En los templos dedicados a Afrodita, en Grecia, existen inscripciones de perfumes medicinales.

Maresteo, médico heleno, se dio cuenta de que las plantas aromáticas, en especial las flores solían tener propiedades estimulantes o sedantes. Del mismo modo Hipócrates, padre de la medicina, en Atenas usaba las sustancias naturales para elaborar sus remedios médicos. Él dijo: "En la naturaleza hay un remedio para todas y cada una de las enfermedades". Se trataban con fórmulas magistrales procedentes de los recursos naturales: epidemias, pestes y enfermedades.

Durante el Imperio Romano, se desarrolló una industria bastante próspera basada en los aceites, ungüentos y pomadas perfumadas. La rosa era muy cotizada y se empleaba muchísimo en perfumería, medicina e incluso en las comidas.
Después de la caída del Imperio Romano el uso de perfumes y sustancias aromáticas declinó.

OTRAS CIVILIZACIONES.

Otras grandes civilizaciones se dejaron seducir por la magia de los aromas, esencias y perfumes.

De China proceden los primeros documentos escritos sobre las propiedades curativas de los aromas de aceites vegetales y las técnicas utilizadas.

En la India se tienen referencia del uso de los aromas más o menos fechados en la época egipcia tardía. Gran número de preparados contienen sustancias aromáticas y, por ejemplo, la madera de sándalo, fue empleado por los hindúes, tanto en inciensos como en preparados cosméticos.

También los pueblos africanos han hecho uso de los aceites esenciales desde épocas remotas y actualmente continúan untando sus cuerpos con aceites perfumados para evitar la excesiva deshidratación producida por el sol.

DE LA EDAD MEDIA HASTA LA ACTUALIDAD.

Es a partir del siglo X, con el descubrimiento o redescubrimiento de la destilación, base de la alquimia, por el médico y filósofo árabe Abu Ali lbn Sina, más conocido como Avicena, cuando se produce el resurgimiento del uso de los aromas.

El primer aceite esencial que Avicena destiló fue el de la rosa, Y el agua de rosas no tardó en hacerse famosa. A través de la destilación de vapores se consiguen extraer los aceites esenciales de las distintas plantas aromáticas. Los cruzados llevaron sustancias aromáticas desde Oriente a Europa, donde pronto se desarrolló una industria del perfume.

En este periodo la medicina herbal adquirió una gran importancia. La humanidad no disponía de otra arma defensiva contra las infecciones que las plantas aromáticas y sus extractos. La peste arrasó toda Europa mermando considerablemente la población, y los perfumistas consiguieron beneficiarse de una protección contra la peste debido al uso y conocimiento de los extractos naturales.

En el año 1370, en Hungría se elaboró el primer perfume con alcohol, base que consiguió absorber y fijar con más intensidad los aceites esenciales. Esta técnica revolucionaria dejó la margen la elaboración tradicional de los perfumes cuyas bases estaban compuestas por diferentes aceites y grasas.

El siglo XVII fue el periodo de máximo esplendor de los herbolarios ingleses. Personajes como Culpeper, Parkinson y Guerarde alcanzaron gran prestigio y sus estudios sobre las propiedades de los aceites esenciales, y la medicina herbal, son reconocidos aún en nuestros días. La herboristería adquirió gran popularidad, pero al mismo tiempo quedó empañada por los primeros estudios de química.

Hasta el siglo XIX, la humanidad había dependido de las plantas para la elaboración de las medicinas; pero en este siglo se produjo el florecimiento de la química como disciplina, lo que permitió sintetizar los remedios vegetales en el laboratorio. Los productos químicos resultaban más baratos y de fácil elaboración.

A pesar de ello las investigaciones sobre los aceites esenciales y sus propiedades continuaron, En 1887 el profesor francés Chamberland efectuó la primera experimentación científica demostrando el poder antiséptico de los aceites esenciales. Y en 1910 el inglés Martindale cuantificó el poder antiinfeccioso de los aceites esenciales y procedió a su clasificación.

En el siglo XX, el interés por los tratamientos naturales adquirió renovada importancia. Fue acuñado el término "aromaterapia" por el químico francés René Gattefossé. Él había descubierto de forma accidental la eficacia del aceite de lavanda sobre las quemaduras mientras se hallaba trabajando en su laboratorio de perfumería. Al descubrir las propiedades curativas del aceite de lavanda, decidió seguir investigando sobre los aceites esenciales y sus propiedades. En 1928 publicó su primer libro, "Aromathérapie", al que siguieron numerosos artículos y textos relacionados con la terapia y los aceites esenciales.

Jean Valnet, seguidor de los estudios realizados por Gattefossé, empleó durante la segunda guerra mundial aceites esenciales de clavo, limón y manzanilla como desinfectantes y antisépticos naturales para fumigar las salas de hospitales y esterilizar el instrumental quirúrgico. Así mismo, utilizó los aceites esenciales en el tratamiento de las heridas de guerra y, posteriormente, en tratamientos de tuberculosis, diabetes y otras enfermedades, alcanzando grandes éxitos. Valnet publicó numerosos artículos sobre las propiedades curativas de la aromaterapia y en 1964 publicó una importante monografía "Aromathérapie", considerada como una obra cumbre con la que la aromaterapia alcanzó el reconocimiento como disciplina a tener en cuenta.

La aromaterapia fue fomentada con entusiasmo por Marguerite Maury, bioquímica y esteticista austríaca. Desde 1940 hasta 1968 (año en que murió), publicó dos libros, dio conferencias, abrió centros de aromaterapia en París, Suiza e Inglaterra. Impartió cursos en los que daba información sobre el uso de aceites esenciales en sus efectos rejuvenecedores y cosméticos. Ella comprendió la importancia de prescribir para un individuo una mezcla de aceites que le devolviesen el equilibrio, y no sólo en el aspecto físico, sino también en los niveles mental y emocional. También fue la primera persona que estableció la técnica de aplicar aceites esenciales, diluidos en aceite vegetal, para el masaje.

En Francia existen más de 1500 médicos que se han formado en el tema, y prescriben los AE tanto para uso interno como externo. En Gran Bretaña su expansión a sido gracias a Robert Tisserand que en la actualidad es una de las personalidades destacadas en la investigación y el reconocimiento de los efectos terapéuticos de la aromaterapia. Es el fundador de la organización más importante dedicada a la investigación y educación sobre la práctica de la aromaterapia, el Tisserand Instituto.

EL SENTIDO DEL OLFATO.

FEROMONAS.

Todas las personas responden emotivamente a los olores. Se acepta la idea de que el misterio de la simpatía radica en parte en el hecho de que nos agrade o no el olor irrepetible de una persona.

Es a partir del descubrimiento de las feromonas que se estudia la transmisión de la excitación: los seres humanos, al igual que los animales, producimos unas sustancias odoríferas denominadas **feromonas** (del griego *pherein* = llevar, y *hormon* = excitar). Las podríamos definir como sustancias olorosas que contienen informaciones, lenguajes y mensajes para la comunicación de las especies.

La composición química de las feromonas humanas es semejante a las hormonas secretadas por las glándulas endocrinas. Están producidas por las glándulas apocrinas, localizadas inmediatamente debajo de la piel, sobre todo alrededor de los pechos, en las axilas y en las zonas genital y anal.

Todos producimos feromonas, las cuales son liberadas en el aire, y son detectadas por las demás personas y también por los animales, y generalmente no somos conscientes de la influencia que pueden ejercer sobre nosotros.

Históricamente, el sentido del olfato era uno de los principales componentes del comportamiento y de la propia supervivencia. Pero hoy en día ni siquiera advertimos que el olfato es uno de los medios más sutiles de comunicación que poseemos. Cuando los niños nacen nadie es consciente de su enorme potencial olfativo, usan este sentido para reconocer a su madre y la seguridad que ella representa. Es el único sentido que conserva toda su agudeza durante las 24 horas del día.

FUNCIONAMIENTO DEL SENTIDO DEL OLFATO.

Las células especializadas que se hallan en la cavidad nasal reciben los estímulos procedentes de las partículas odoríferas transportadas por el aire, los nervios olfatorios transmiten los estímulos al cerebro, donde las señales pasan a lo largo del tracto olfatorio hacia varias zonas del cerebro, y las células nerviosas de los lóbulos temporales del cerebro (parte del prosencéfalo o cerebro anterior) interpretan los estímulos.

1. La nariz, protuberancia del olfato, está formada por el cartílago nasal y el móvil. La mucosa olfatoria, denominada **pituitaria,** está situada en la parte interior y superior de las fosas nasales, y se distribuyen por ella las fibras del nervio olfatorio. Éste entra en contacto con unas células especiales provistas de cilios que contienen los receptores de las moléculas de olor. La pituitaria mide entre 54 a 100 cm2 y consta de 10 a 20 millones de neuronas de apoyo olfativas.

2. Las células sensoriales recogen el estímulo y lo transmiten directamente a una parte periférica del cerebro denominada **bulbo olfatorio** (hay dos) a través de las fibras nerviosas, desde donde parten hacia distintas partes del cerebro, el cordón del nervio propiamente dicho.

3. La mayoría de las rutas nerviosas asociadas con el olfato terminan en las regiones centrales del cerebro, el **rinencéfalo,** que desde el punto de vista evolucionista, pertenece a las estructuras cerebrales más antiguas de los vertebrados. Estas son las partes principalmente responsables de nuestras emociones básicas y de nuestro comportamiento sexual. Forma parte de lo que llamamos inconsciente individual, y éste formará parte del inconsciente colectivo, y por lo tanto, lo nutrirá y será constantemente influido por él.

La información llega a la corteza cerebral haciendo llegar su mensaje al **sistema límbico,** formado por núcleos cerebrales y zonas corticoidales ligadas en su totalidad entre sí. Su función es la de asegurar la supervivencia y el mantenimiento de la especie (sexualidad). Además, interviene en la nutrición, defensa y ataque. Este centro se llama también centro sensible, y es el que coordina el comportamiento emocional y los impulsos condicionados por los sentimientos y estímulos.

Algunas conexiones se establecen con la parte externa del cerebro, el **córtex.** Esta región del cerebro se desarrolló más tarde y es responsable de procesos de pensamiento más elevados.

4. El mensaje aromático atraviesa la corteza rinoencefálica a través de los neurotransmisores sensoriales. Llega al **hipotálamo,** que es el que regula la secreción de hormonas y las glándulas de secreción interna: la tiroides y las suprarrenales.

5. Por último, la vía de retorno van a impedir que los estímulos de secreción entrantes no hiperexciten nuestra capacidad olfativa. El SNC y la síntesis de hormonas son el control del ser humano. Es el verdadero equilibrio.

El órgano olfativo en el hombre parece poco desarrollado comparado con el de los animales, en los que puede ser ente diez y mil veces mayor.

Nuestro olfato es 10.000 veces más sensible que el sentido del gusto, y como sus células nerviosas son ramificaciones del cerebro, la información se transmite muy rápidamente, mientras que la percepción de sabor, sonido y tacto es mucho menos directa.

Somos capaces de reconocer hasta 4.000 fragancias diferentes y una nariz muy sensible estaría en condiciones de identificar hasta 10.000.

La pérdida del olfato se denomina **anosmia.** Todas las personas son anósmicas para algunos olores. Hay algunas sustancias a las que el 20% de la población no es sensible.

EL OLFATO Y LA PSIQUE.

Los olores nos rodean constantemente. Podemos tapar los otros canales sensoriales pero no podemos dejar de respirar. Los diferentes olores actúan provocando efectos profundos en nuestro comportamiento, estado de ánimo y funcionamiento del cuerpo.

Durante nuestra vida va cambiando el grado con que usamos el sentido del olfato:

- Los bebés dependen básicamente de su olfato para buscar el sustento, porque pueden detectar las feromonas que secretan los pechos de su madre así como el olor de la leche materna.

- En la primera infancia se reacciona espontáneamente a los olores. Hay estudios que indican que los niños con buen olfato son más inteligentes. En esta etapa no son capaces de discernir entre olores buenos y malos, este concepto lo adquieren con el aprendizaje.

- -A partir de los 20 años el sentido del olfato se hace más complejo. Es cuando se manifiestan las preferencias y las aversiones individuales hacia diferentes olores. Esta individualidad tiene un importante papel en la determinación de las personas que nos atraen, del ambiente que nos proporciona felicidad, etc.

Los aromas tienen el poder directo de desencadenar recuerdos, no sólo imágenes de los acontecimientos pasados sino también las emociones que se sintieron en esos momentos.

Algunos autores piensan que si una persona aumenta su conciencia de los olores suele ser un indicio de que mejora su bienestar psicológico.

ACEITES ESENCIALES.

ESENCIAS.

Las esencias se encuentran en todo el reino vegetal, aunque algunas familias como las Labiadas, Umbelíferas, Coníferas, Rutáceas y Mirtáceas, proporcionan la mayoría de los aceites esenciales utilizados en aromaterapia.

Las sustancias odoríferas que se encuentran en las plantas se las podría considerar semejantes a las feromonas de los seres humanos. Son el producto de estructuras químicamente muy complejas y procesos bioquímicos que se producen en el interior de sus glándulas secretoras. Su elaboración depende completamente del clima (lluvia, sol, latitud, suelo, etc.)

En esta fase no son todavía aceites esenciales, sino que se denominan **esencias.** Devienen **aceites esenciales** sólo tras haber sido extraídos por **destilación.**

De manera empírica se cree que cada tipo de planta tiene una personalidad propia y unas características originales: el "alma" de la planta respectiva (por ejemplo: plantas que relajan, plantas que excitan, que desintoxican, etc.)

En las plantas su función es la siguiente:

- Protección contra los parásitos y animales dañinos.
- Activación del metabolismo y efecto sobre las hormonas.
- Creación de un sistema de comunicación que inhibe o promueve el crecimiento de las plantas. Son también los responsables de regular la madurez o el envejecimiento de frutos y hojas.
- Ayudan a protegerse de la deshidratación o de las quemaduras solares, en las zonas cálidas.

Las células encargadas de fabricar o almacenar la esencia se han especializado para este cometido y forman parte del tejido de secreción de la planta. En algunos casos las esencias quedan almacenadas dentro de las células que lo producen, en otros son vertidos a cavidades, canales, o incluso al exterior de la planta por medio de células secretoras y pelos epidérmicos.

Algunas especies suelen acumular más en algún órgano en particular. Por ejemplo: hoja, corteza, raíz y rizoma, semilla, madera, sumidades floridas, y en la corteza del fruto.

En algunos casos las esencias no están presentes en un solo órgano: por ejemplo en la angélica *(Angelíca archangelica)* la esencia se encuentra en raíz, tallo, hojas, flores y frutos; en el naranjo *(Cítrus aurantíum)* se encuentra en la hoja (petit-grain), en la corteza del fruto, y en las flores (azahar o neroli), etc.

Aunque las esencias de cada una de las partes son diferentes, todas tienen un denominador común.

ACEITES ESENCIALES.

Definición.

La farmacopea francesa (1965) los definió como: "productos de composición bastante complejas conteniendo los principios volátiles de los vegetales, más o menos modificados durante su obtención".

El aceite esencial es el extracto obtenido al someter a la planta aromática a una destilación, bien por vapor de agua o por arrastre al vapor, es decir, es la esencia destilada.

Ciertos cambios químicos tendrán lugar en los diversos constituyentes de la esencia durante este proceso, debido al efecto del calor y del contacto con el aire y el vapor, pero estos cambios no son perjudiciales y no estropean el valor terapéutico de la esencia, incluso parece aumentarlo.

Propiedades físicas.

· Los aceites esenciales son líquidos, más o menos viscosos (algunos tienen la consistencia parecida a la miel), con una densidad generalmente inferior a la del agua (excepto el de **ajo** y el de **canela**).

· Su coloración varía; generalmente son casi incoloros (ligeramente amarillentos), o de tonos pastel: como el de manzanilla (azulado), el de albahaca (verde claro) o el de rosa búlgara (rosado claro)-, otros son muy pigmentados:. rojizos, marrones, verdes, etc.

· Los aceites esenciales son altamente concentrados y muy volátiles, esto último debido a que tienen un número muy elevado de electrones libres.

· Son ligeros y no son grasos. Son susceptibles de daño por las temperaturas extremas, por las radiaciones ultravioletas y por las vibraciones causadas por ruidos elevados.

· Se disuelven fácilmente en los aceites vegetales, materias grasas y en alcohol. No se disuelven en agua, pero pueden mantenerse suspendidos en ella durante breves periodos de tiempo.

· Gran capacidad de penetración. Se absorben fácilmente por la piel sin necesidad de transportadores (liposomas). Se difunden rápidamente en los tejidos subcutáneos adyacentes y pasan a la circulación sanguínea que los distribuye por todo el organismo. Los AE son como el ADN de las plantas.

Diferencias entre aceite esencial y esencia en terapéutica.

La farmacopea francesa (1976) aconseja restringir el término **aceite esencial** para los productos obtenidos por destilación y prensado, calificando como **esencias** los que han sufrido transformaciones o se han obtenido por otros procedimientos.

Una esencia y un AE son dos sustancias diferentes en su naturaleza. Sin embargo, en el lenguaje corriente, el término esencia se utiliza a menudo para hablar de un AE y no es lo más correcto. En el campo de la terapéutica esta confusión no debe estar presente, ya que da lugar a que penetren todo tipo de productos para usos distintos o bien de inferiores calidades:

- Por ejemplo: un aceite esencial al que se le elimina la fracción terpénica, para mejorar su solubilidad, o por otras causas, se convierte en una **esencia deterpenada.** Esto se realiza frecuentemente, es útil en cosmética, pero el aceite esencial pierde su integridad aromaterápica.

- También son **esencias,** los productos obtenidos mediante extracción con otros disolventes distintos del agua: **concretos** y **absolutos.**

- La **reconstitución de esencias** a partir de productos sintéticos, o de otras más baratas, es una práctica habitual hoy en día. Tiene su interés en la industria del perfume, pero presenta un gran riesgo para la eficacia del tratamiento, e incluso para la salud.

MÉTODOS DE EXTRACCIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES.

Existen varios métodos de obtención, pero sólo dos se pueden emplear para fines terapéuticos: destilación en corriente de vapor de agua y expresión (o prensado).

Destilación: la destilación al vapor de agua, sigue siendo el método más común de extracción. Se hace pasar vapor por las hojas y flores, al vacío o con presión, para que, con el calor los glóbulos de aceite que contiene el material herbal, estallen. La esencia se libera en forma de vapor, junto con el vapor de la cocción, y luego pasa por el condensador, donde se produce el enfriamiento del agua. Cuando el vapor se enfría, los aceites se condensan, y como no son hidrosolubles, se separan y se pueden recoger con facilidad. Por este método se obtienen los verdaderos **aceites esenciales,** estrictamente hablando.

Hay unos pocos AE que son obtenidos por destilación en seco sin utilizarse agua o vapor de agua, esto ocurre con algunas maderas por ejemplo el cedro *(Cedrus atlántica)* y el cade *(Juníperus oxycedrus).* Su olor característico es a quemado.

Maceración: técnica denominada **enfleurage** que suele utilizarse para flores como el jazmín, azahar y rosa, ya que por el método de destilación se perjudicaría su aceite. Es un proceso muy laborioso: se colocan las flores o pétalos en bandejas untadas en grasa o aceite vegetal. A continuación, estas bandejas se mantienen apiladas entre 16 y 70 horas. A intervalos regulares se van reemplazando las flores por otras de frescas, hasta que la grasa está saturada de su perfume. Finalmente, se alcanza el punto de saturación y se recoge la grasa.

Posteriormente se ha de separar las sustancias aromáticas de la grasa (ahora denominada pomada) con un disolvente, y purificarse, proceso denominado **défleurage.** Este proceso consiste en licuar la grasa que ha absorbido la esencia en alcohol durante muchas horas, para poder separar la esencia. Se precisa mucho tiempo en todo el proceso, a veces es necesario hasta tres meses para que puedan separarse las sustancias aromáticas de la grasa. El producto así obtenido se clasifica como **absoluto,** son de mejor calidad terapéutica, y tienen un perfume más fuerte que los obtenidos por destilación. Así mismo tienen una consistencia más densa y tienden a ser coloreados, y también son mucho más caros.

· **<u>Disolución</u>:** a veces es preferible usar sustancias disolventes, por ejemplo, el alcohol, para extraer gomas o resinas como el gálbano y la mirra. En el caso de las flores y plantas frescas es mejor usar éter o bencina. El aceite esencial se disuelve en el líquido del disolvente cuando fluye sobre los pétalos. Luego, el disolvente se destila a una temperatura baja. El producto que sigue conteniendo algunas ceras, es un semisólido denominado **concreto.** Cuando este concreto se licúa en alcohol se eliminan las ceras, dejando un aceite floral de gran calidad, un **absoluto.**
Actualmente, puede emplearse butano líquido o dióxido de carbono para obtener aceites de gran calidad.

· **<u>Expresión:</u>** Se utiliza para obtener aceite esencial de las cáscaras de los frutos cítricos (naranja, limón, bergamota, etc.), ya que por este método se obtienen de ellas aceites de mejor calidad y más suaves que por destilación. Originalmente, se exprimía a mano la corteza del fruto sobre una esponja, que recogía el aceite. Hoy en día se utilizan máquinas para este proceso, la corteza se rompe y por "presión en frío", se obtienen las mejores calidades de los aceites de cítricos. No son aceites esenciales, se les denomina **esencias.** Aunque para evitar confusiones los llamaremos **aceites esenciales** para distinguirlos de los productos que han sufrido manipulaciones.

CALIDAD DE LOS ACEITES ESENCIALES.

Se pueden adquirir AE en farmacias y establecimientos de dietética. Actualmente existen muchos laboratorios de aromaterapia y podemos elegir entre varias marcas. Pero no todas son equivalentes en calidad y están lejos de serlo.

La mayor parte de AE actualmente disponibles en el mercado no son cualitativos. Encontramos AE cortados con otras sustancias químicas, o bien rectificados, deterpenados, adulterados, y algunos en parte sintetizados y casi siempre insuficientemente definidos.

Estos productos son muy aleatorios y no ofrecen ninguna garantía en cuanto a su origen y a sus propiedades terapéuticas, que pueden resultar en algunos casos tóxicos.

Sólo deberíamos adquirir, para fines terapéuticos, AE envasados en botellas de vidrio topacio, y en su etiqueta debe constar:

1) **<u>Identificación botánica exacta:</u>** además de su nombre común, ha de constar su nombre completo en latín.

   <u>Ejemplo:</u> el término Lavanda es insuficiente ya que existen diferentes especies de lavanda de las que se extraen AE cuya composición varía mucho así como sus propiedades terapéuticas, por lo que el nombre completo se compone de:

   Género: *Lavandula,...*
   Epíteto calificativo: *vera, spica, hybrida,...*
   Y a veces de la variedad, si existe: *var. fragans, var. colone abrialís,...*
   Se obtiene así la Especie botánica exacta: *Lavandula vera, Lavandula hybrída,* etc.

2) **<u>Parte de la planta empleada</u>** <u>(o.p):</u> Aunque hay ciertas especies que se destilan como "planta entera" *(Mentha piperíta, Rosmarínus officinalis,....)*, otras producen AE de distinta composición según la parte de la planta que se destila, por lo que sus propiedades son distintas:

Ejemplo: Del *Cítrus aurantíum var. amara,* se obtienen:
o.p. corteza fruto: AE Naranjo Amargo, rico en cumarinas.
o.p. flores: AE nerolí: Bigarde, carece de ellas, es antidepresivo y sedante.
o.p. hojas: AE Petit-grain: Carece de ellas, es buen antiespasmódico.

3) **Especificidad bioquímica (quimiotípo s.b.):** Una misma planta elabora esencias diferentes con propiedades específicas, según su medio ambiente (país, suelo, clima, latitud, etc.).

Ejemplo: Hay especies en que esto ocurre de una forma muy significativa, como es el caso del Romero *(Rosmarínus offícinalis):*

- El recolectado en España es un aceite rico en alcanfor, con propiedades neuromusculares: ***Rosmarinus offícínalís*** s.b. alcanfor.
- El recolectado en Marruecos, contiene 1,8 cineol, con propiedades antisépticas respiratorias: ***Rosmarinus officinalís*** s.b. 1,8 cineol.
- En algunos lugares de Francia, contiene una cetona llamada verbenona, con propiedades mucolíticas.- ***Rosmarinus officinalís*** s.b. verbenona.

El quimiotipo es un factor muy importante dentro de la compleja composición de un aceite esencial. Pueden parecerse más, respecto a propiedades terapéuticas, los AE de especies, géneros y familias diferentes con un quimiotipo parecido, que AE de la misma especie con quimiotipos distintos.

Otros requisitos que deben incluir el etiquetado son:

- Extracción por destilación en corriente de vapor de agua o por expresión (en cítricos).
- Destilación completa.
- 100% puros, sin mezclas ni manipulaciones.
- Registro de sanidad.

Cuando se compren AE también hay que tener en cuenta el precio, los AE naturales suelen ser caros (atención si una empresa está vendiendo todos los aceites al mismo precio o demasiado baratos). También se ha de sospechar de un aceite que se vende en un frasco de vidrio transparente.

Para comprobar si un AE está adulterado se puede realizar la siguiente prueba: Se vierte un poco de AE en un trozo de papel secante. Si el aroma desaparece con demasiada rapidez, se trata de una adulteración, seguramente con alcohol. Si la textura es aceitosa y se esparce sobre el papel, esto nos indica que ha sido diluido en un aceite de origen vegetal.

Los siguientes aceites pueden ser mezclas sintéticas o naturales, destinadas a aproximarse al aroma del aceite mencionado, en el momento de adquirirlos hemos de tener en cuenta los factores mencionados más las indicaciones que aparecen junto a ellos:

- **Almendra dulce:** el aceite genuino no tiene aroma.
- **Almizcle:** sintético.
- **Ámbar gris:** sintético.
- **Azahar (nerolí):** posibles imitaciones. Si no es caro, se trata de azahar sintético.
- **Clavel:** seguramente una imitación. Es un aceite muy caro. Se utiliza en perfumería.

- **Coco:** el aceite genuino no huele a "coco".
- **Flor de jengibre-** sintético.
- **Flor de manzana:** sintético.
- **Frambuesa:** sintético.
- **Fruto del Laurel:** seguramente una imitación.
- **Gardenia:** difícilmente se encuentra.
- **Incienso:** hay frecuentes imitaciones.
- **Jacinto:** probables imitaciones.
- **Jazmín:** cuando es barato es sintético. El aceite genuino es muy caro.
- **Lilas:** sintético.
- **Lirio del valle (Muguet):** sintético.
- **Loto:** el genuino aceite de loto no existe.
- **Madreselva:** si es barato es sintético. El genuino es muy caro.
- **Magnolia:** sintético.
- **Melisa:** si es barato está adulterado.
- **Miel:** hay una producción de concentrado de cera que huele como la miel, pero no se encuentra en el mercado.
- **Mimosa:** sintético.
- **Melón:** sintético.
- **Narciso:** difícilmente se encuentra.
- **Nardo:** no se encuentra fácilmente. Es muy caro. Se utiliza en perfumería.
- **Rosa:** si no es cara, es sintética, aunque puede ser adulterada.
- **Trébol:** sintético en uso desde 1898.
- **Valeriana:** puede haber imitaciones.

TOXICIDAD Y CONTRAINDICACIONES. (vía oral).

La mayoría de los aceites esenciales empleados en alimentación o en medicina carecen de toxicidad y se toleran bien a las dosis terapéuticas usuales. Algunos presentan contraindicaciones, otros son tóxicos. Como consecuencia de su elevada actividad fisiológica, los aceites esenciales deben utilizarse siempre con prudencia.

La opinión de los expertos no es siempre coincidente a la hora de valorar el mayor o menor grado de toxicidad de los diversos AE conflictivos; queda clara sin embargo la asociación del concepto de toxicidad a la presencia en mayor o menor medida de componentes determinados o familias de componentes (p. ej. las cetonas).

En muchas ocasiones se han atribuido acciones tóxicas e intolerancias a un aceite esencial, que era producto de falsificaciones o manipulaciones del mismo, o también de un uso desmesurado.

Prueba de reacción al aceite esencial.

Siempre existe la posibilidad de que una persona pueda ser alérgica a algún aceite esencial, aun cuando comúnmente se le considere como seguro.

Si alguna persona es susceptible a la alergia o que tenga una piel sensible debe probar el AE en una dilución débil sobre un trozo pequeño de piel. Si se produce una reacción cutánea, no debe utilizarse.

a) Aceites esenciales desaconsejados en uso sistémico:

Se desaconseja su uso por vía oral, debido a la proximidad que existe entre la dosis terapéutica y la dosis tóxica.

Los más peligrosos son los que presentan altos contenidos de sustancias pertenecientes al grupo químico de las **cetonas** y al de las **lactonas**: también los ricos en **ascaridiol** y otras moléculas en particular que se han ido detectando en fitoquímica, con una toxicidad elevada.
La mayor parte de ellos han ido quedando en desuso. Se desaconseja su empleo, ya que presentan acción neurotóxica y abortiva.

Alcanfor *(Cínamomum camphora)* en sus variedades amarilla y parda, contienen gran cantidad de safrol, son tóxicos y carcinogénicos.
Nota: La variedad blanca, no contiene safrol, se utiliza en uso tópico. Evitar en embarazadas, epilépticos y asmáticos.
Almendra amarga *(Prunus dulcís var. amara):* No se debe utilizar en aromaterapia, aceite muy tóxico. Contiene cianuro.
Árníca *(Ámica montana):* el AE es muy tóxico No debe utilizarse por vía oral ni sobre heridas en la piel.
Nota-. Utilizar la tintura o el oleomacerado, tienen muchas propiedades.
Género ***Artemisia:*** existen diversas especies muy tóxicas, *A. absínthium, A. abrotanum, A. vulgaris,* etc.
Nota: el **estragón** *(A. dracunculus)* no es tóxico en su empleo razonable.
La **manzanilla azul** *(A. arborescens)* no es tóxica
Boldo *(Peumus boldus):* muy tóxico, incluso en pequeñas dosis.
Buchu *(Barosma betulína).* No se utiliza en aromaterapia. Tóxico.
Cálamo *(Acorus calamus var. angustatus):* Toxina oral. Posible carcinogénico.
Casia (Cinamomum cassía): Toxina dérmica. Aceite muy peligroso.
Costo *(Saussureda lappa).* En desuso.
Gatera *(Nepeta cataría):* poco empleado.
Gaulteria (Gaultheria procumbens). Tóxico e irritante. No se utiliza por vía oral.
Hisopo *(Hyssopus offícinalís):* Puede producir ataques epilépticos.
Nota: En su lugar se puede utilizar el *Hyssopus. officínalis var. decumbens,* menos tóxico y más eficaz.
Inula *(inula helenium).* En desuso.
Jaborandi *(Pilocarpus jaborandi).* Altamente tóxico.
Meliloto *(Melilotus offícinalís)* Tóxico por su elevada concentración en cumarinas. Prohibido en muchos países. No se utiliza.
Mostaza *(Brassíca nigra):* tóxico oral y dérmico. Uno de los AE más tóxicos.
Narciso *(Narcissus poeticus):* Puede provocar parálisis e incluso la muerte.
Orégano *(Oríganum vulgare)* toxina dérmica e irritante de las membranas mucosas.
Pazote *(Chenopodíum ambrosioides):* aceite muy tóxico.
Perifollo *(Anthríscus cerefolium).* Tóxico, posible carcinógeno.
Pino negro *(Pinus mugo var. pumilo):* Irritante dérmico.
Poleo *(Mentha pulegium):* En desuso. Toxina oral.
Rábano (Cochlearía armoracia) Toxina oral. Es uno de los AE más peligrosos.
Retama de olor (Spartium junceum) muy tóxico. Contiene espartina.

Ruda *(Ruta graveolens):* Toxina oral, irritante dérmico y de las membranas mucosas. En desuso.
Sabina (Juniperus sabina). Muy tóxico. Puede provocar parálisis e incluso la muerte.
Salvia *(Salvia officínalis):* Tóxico oral. Produce efectos laterales debido a que contiene grandes cantidades de tuyona.
Nota: Es mejor utilizar la especie *Salvía sclarea,* que no contiene tuyona.
Santolina *(Santolina chamaecyparisus):* Toxina oral. Antiparásito en desuso.
Sarrapia *(Dipterix odorata).* Muy tóxico.
Tanaceto (Tanacetum vulgare). Muy tóxico. Alto contenido en tuyona.
Tomillo andaluz *(Thymus capitatus):* toxina dérmica e irritante de las membranas mucosas.
Tuya *(Thuya occidentalis):* Venenoso. Contiene gran cantidad de tuyona.

Aceites esenciales cuyo empleo debe controlarse: (vía oral).

Utilizados por especialistas médicos por vía oral, pero se fijará la dosis y la duración del tratamiento. Contraindicados durante el embarazo y en niños de corta edad.

Contienen cetonas, pero en menor proporción que las anteriores:

Alcaravea *(Carum carvi).*
Cedro *(Cedrus atlántica).*
Helícrysum italicum.
Lavanda aspic *(Lavandula latifolia).*
Manzanilla azul *(Artemisia arborescens).*
Romero alcanforado *(Rosmarinus officinalis s.b. alcanfor).*
Romero verbenona *(Rosmarínus offícínalis s.b. verbenona.)*

Otras moléculas:

Nuez moscada *(Myristíca fragans).* Miristicina y apiol.
Perejil *(Petroselínum sativum).* Miristicina y apiol.
Sassafrás *(Sassafras albidum).* Safrol.

Aceites esenciales anisados, de diversos géneros botánicos, que presentan problemática en situaciones de abuso de los mismos:

Anís verde *(Pimpinela anisum).*
Badiana *(Illicíum verum.)*
Comino *(Cumínum cyminum.)*
Coriandro *(Coriandrum sativum).*
Hinojo *(Foenículum vulgare).*

c) Aceites esenciales con limitaciones en empleo cutáneo: (vía oral).

Aceites esenciales con efecto fotosensibilizante:

El empleo sobre la piel de AE que contienen derivados cumarínicos, presenta el riesgo de reacciones de fotosensibilidad. Esta reacción se produce en las horas siguientes a su aplicación (2-6 horas), si coincide con una exposición lumínica de una cierta intensidad y longitud de onda.
Las furanocumarinas lineares (psoralenos) son las más activas. No deberían utilizarse antes de la exposición a una luz solar intensa, camas solares u otras fuentes de luz ultravioleta.

- **Angélica** *(Angélica archangelica),* raíz y semillas.
- **Apio** (Apium graveolens).
- **Canela de Ceilán** *(Cínnamomum ceylanicum.)*
- **Canela de China** *(Cinnamomum cassia.)*
- **Cítricos en general:** con el AE de las cortezas del fruto: Bergamota, limón, naranjo, mandarina, pomelo, etc.
- **Comino** *(Cuminum cyminum).*
- **Eneldo** (Anethum graveolens).
- **Hierba Luisa** *(Lippía cítríodora).*
- Género ***Lavandula,*** especialmente *L. Angustífolia.*
- **Pastinaca** *(Pastínaca sativa).*
- **Perejil** *(Petroselinum satívum.*

AE que presentan casos de intolerancia personal:

Con alguna frecuencia los siguientes:

Citronela de Java (Cymbopogon cítratus).
La **Citronela de Ceilán** (C. Nardus), menos.
Clavo (Eugenia caríophyllata).
Hipérico (Hyperícum perforatum).
Laurel (Laurus nobílís).
Lemon-grass (Cymbopogon flexuosus).
Sándalo (Santalum álbum).
Terebinta (Pinus pinaster).

AE irritantes cutáneos:

Tienen manifiesta acción irritante y rubefaciente, que a veces se aprovecha en terapéutica.

- ***Ajo*** (Alíum satívum).
- **Mostaza** *(Sinapís nigra.)*

AE agresivos para pieles delicadas:

Los AE ricos en fenoles presentan, algunos más y otros menos, una acción agresiva sobre la piel que se traduce en irritaciones para algunas pieles sensibles, y de forma más pronunciada para las mucosas.

- **Ajedrea** *(Satureja hortensis.)*
- **Canela-**corteza *(Cínnamomum ceylanícum).*

- **Gaulteria** *(Gaultheria procumbens).*
- **Menta** *(Mentha píperita)* se recomienda aplicarlo en zonas localizadas, pues produce reacciones cutáneas térmicas.
- **Tomillos** *(Thymus vulgarís* s.b. timol y s.b. carvacrol).

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA TOXICIDAD.

- **Dosis:** toxicidad aguda de algunos AE (ya comentados).

- **Duración del tratamiento:** algunas intolerancias, sistémicas y cutáneas de los AE se presentan con el empleo continuado de los mismos.

- **Grado de dilución:** para minimizar el carácter agresivo que tienen sobre las mucosas algunos AE, tanto en uso interno como externo, se recomienda emplearlos diluidos en un excipiente apropiado. Muchas de las intolerancias que presentan los AE, y el factor "susceptibilidad personal" del paciente, se agudizan con el empleo puro. Estos fenómenos representan la mayoría de los incidentes de empleo.

- **Asociaciones:** al concebir fórmulas compuestas de varios AE, se debe tener en cuenta no sumar componentes potencialmente tóxicos.

- **Vía de empleo:** la toxicidad y fenómenos de intolerancia están en función de la vía de introducción de los AE en el organismo.

- **Sensibilidad personal:** es un factor importante en el tratamiento con AE. En general, se extremarán las precauciones en los tratamientos a niños de corta edad y durante el embarazo, o bien se renunciará a su empleo.

PRECAUCIONES DE USO.

Debido a que los aceites esenciales son sustancias muy activas, su utilización requiere ciertas precauciones:

- No se deben utilizar AE que no se conozcan. Respetar al máximo las vías de absorción recomendadas así como las cantidades indicadas. Los AE con fenoles (tomillo, ajedrea, clavo, etc.), no deben aplicarse puros sobre la piel, sobre las mucosas ni sobre un difusor ya que son muy irritantes.

- En caso de intoxicación por ingesta accidental de AE puros en una cantidad importante (por ejemplo 5 ml), se recomienda en general ingerir un aceite vegetal, y tomar las medidas de urgencia médica adecuadas.

- En caso de eritema por el empleo cutáneo de un AE, están indicados la "loción de calamina", las cremas antiinflamatorias, y la desinfección de pústulas si se producen. Cuando remite la inflamación se trata la hiperpigmentación residual con hidroquinona al 2%. Consultar con un dermatólogo.

- Si accidentalmente se pone un AE en los ojos, no se debe utilizar agua para lavarse. Se debe usar un aceite vegetal, el primero que se tenga a mano, que calmará inmediatamente la inflamación.

PRINCIPIOS ACTIVOS Y PROPIEDADES.

PRINCIPIOS ACTIVOS.

Un aceite vegetal se compone de muy diversas sustancias volátiles elaboradas por las células vegetales. Generalmente son mezclas de constituyentes diversos que en su estructura contiene carbono, hidrógeno y oxígeno.

Se conocen miles de sustancias orgánicas, que entran en la composición de los distintos aceites esenciales. Algunas de estas sustancias han sido aisladas y se utilizan en las medicinas y medicamentos modernos.

El aroma individual y las propiedades terapéuticas de cada aceite esencial dependen de la combinación y concentración de las moléculas que las componen, según su origen biosintético podemos dividir los componentes químicos de los AE en dos grupos:

a) Hidrocarburos, constituidos solamente de terpenos: monoterpenos, diterpenos, sesquiterpenos.

b) Compuestos aromáticos oxigenados: ésteres, aldehídos, cetonas, alcoholes, fenoles. Dentro de estos compuestos se encuentran también: ácidos, lactonas, compuestos azufrados y nitrogenados aunque aparecen en menor cantidad.

Acidos: ác. geránico, ác. canfolénico, ác. cinamómico, ác. tíglico, ác, carboxílico, ác. cumínico, etc. Son moléculas que se encuentran en muchos AE aunque siempre en muy pequeñas cantidades (generalmente en forma de ésteres, es decir, combinados con alcoholes). Son los compuestos más antiinflamatorios del reino vegetal, también son hipotérmicos e hipotensores.
Aceites esenciales- Clavo, geranio, enebro-ramas, eucalipto citronado, manzanilla, mirto, etc.

Alcoholes: Existen diferentes tipos de alcoholes.

Diterpénicos: salviol, savinol, esclareol, maneol, etc.
Tienen fundamentalmente una acción reguladora a nivel hormonal debido a que su estructura química se acerca bastante a la de las hormonas esteroides sexuales humanas (Hormon-Like). Son activos aun a dosis bajas, poco volátiles y se encuentran en pequeñas cantidades.
Aceites esenciales- Salvia, salvia esclarea, ciprés.

Monoterpénicos: linalol, terpineol, borneol, lavandulol, mentol, nerol, geraniol, etc.

Son excelentes antiinfecciosos (bactericidas, viricidas y fungicidas) y también son inmunoestimulantes, aunque menos potentes en este campo que los fenoles, pero con la ventaja de no ser ni dermocaústicos ni hepatotóxicos. Son además notables neurotóxicos. Se pueden emplear paralelamente o reemplazando a los fenoles.
Aceites esenciales: alcanfor, palisandro, tomillo linalol, albahaca, menta piperita, mejorana, lavandín, nerolí, petit-grain, bergamota, geranio, salvia esclarea, etc.

Sesguiterpénicos: nerolidol, santalol, viridiflorol, carotol, pachulol, etc.
Son sobre todo excelentes inmunoestabilizadores (tónicos y estimulantes generales). Poco antiinfecciosos. Aparentemente están exentos de toxicidad.
Aceites esenciales: manzanilla alemana y romana, niaulí, sándalo, zanahoria-semillas, pachulí, etc.

Aldehídos: Tienen propiedades intermedias entre los alcoholes y las cetonas. Debemos distinguir dos grupos:

Terpénicos: citral, citronelal, neral, etc.
Son excelentes antiinflamatorios y al mismo tiempo, calmantes del sistema nervioso (hipotermizantes e hipotensores).
Aceites esenciales: Melisa y hierba luisa (ambos muy caros), lemon-grass, eucalipto citronado, citronela, mandarina, etc.

Aromáticos: aldehído cinámico, aldehído cumínico, etc.
Propiedades antiinflamatorias de primer orden, pero que son muy irritantes para la piel y las mucosas.
Aceites esenciales: el más representativo es el de canela-corteza que contiene alrededor de un 50% de aldehído cinámico, en cambio el de canela-hojas apenas lo contiene.

Cetonas: mentona, borneona (alcanfor), verbenona, tuyona, irona, pinocamfona, etc.

Actúan de forma muy activa sobre nuestro organismo. Su empleo debe ser rigurosamente controlado ya que si en pequeñas cantidades tienen un efecto calmante, a fuertes dosis o a pequeñas dosis repetidas a lo largo de un cierto periodo, son neurotóxicas, estupefacientes y hasta epileptizantes (pinocamfona e isopinocamfona), y abortivas (tuyona).

Tienen un alto poder regenerante y cicatrizante del tejido cutáneo. Tienen además propiedades mucolíticas, y una acción vermífuga y antimicótica. La venta al público de AE conteniendo tuyonas o pinocamfonas (salvia e hisopo) en Francia está reservada a los farmacéuticos.
Aceites esenciales: Romero verbenona y alcanforado, salvia, ciprés, enebro-bayas, espliego, orégano, vetiver, cedro, tuya, hisopo, etc.

- **Dionas o dicetonas:** Son menos tóxicas que las cetonas y tienen grandes propiedades antiespasmódicas y anticoagulantes.
Aceites esenciales: Helicríso *(Helichrysum ítalícum y H. angustífolíum).*

Cumarinas: cumarina, bergapteno, limetina (criptopteno), isopimpínelina, etc.

Se encuentran en gran cantidad en los cítricos, obtenidos por expresión y no por destilación. Son potentes sedantes nerviosos, hipotensores y anticonvulsivos. También son buenos anticoagulantes. Las furanocumarinas no deben emplearse sobre la piel antes de la exposición solar, ya que son fotosensibilizantes.
Aceites esenciales: corteza de todos los cítricos.

Ésteres: acetato linalilo, benzoato bencilo, cinamato metilo, formiato geranilo, salicilato metilo, acetato de nerilo, etc.
Son moléculas que provienen de la reacción entre un ácido y un alcohol (o más raramente con un fenol). Son antiespasmódicos, calmantes, tónicos y reequilibrantes del sistema nervioso. Son compuestos muy bien tolerados por la piel y descongestionantes en ciertos procesos inflamatorios sobre la piel (el más frecuente es el acetato de linalilo).
Aceites esenciales: geranio, salvia esclarea, petit-grain, lavandín, lavanda, cedro de Virginia, zanahoria-semillas, enebro-ramas, laurel, ravensara, manzanilla romana, etc.

Éteres: metil chavicol, anetol, miristicina, apiol, safrol, etc.
Existen diferentes tipos de éteres por lo que es muy difícil dar un resumen fiable de propiedades para este tipo de moléculas. En general son potentes espasmolíticos, calmantes de acción sedante y descontractantes. Excelentes reequilibrantes nerviosos, sedantes y antidepresivos. Los éteres tienen en algunos puntos las mismas propiedades que los ésteres pero más acentuados. Son poco corrientes en el conjunto de compuestos aromáticos, con excepciones como el metíl chavicol de la albahaca.

Son tóxicos a ciertas dosis. No se deben utilizar, sino es bajo supervisión médica, los AE de apio (apiol) y nuez moscada (miristicina). Ya que son uterotónicos y espasmolíticos, que a dosis elevadas son abortivos y, hepato y renotóxicos.
Aceites esenciales: albahaca, rosa búlgara, laurel, mirto, ravensara, citronela de Ceilán, manzanilla, etc.

Fenoles: timol, carvacrol, eugenol, safrol, guayacol, etc.
Tienen gran poder antiinfeccioso (bactericida, viricída, parasiticida y fungicida), son además hipotérmicos, hipertensores e inmunoestimulantes. Se utilizan puntualmente en el curso de infecciones. Son dermocáusticos por lo que no deben nunca utilizarse directamente sobre la piel, se deben diluir siempre en un aceite portador. Son irritantes de las mucosas por lo que no se recomiendan en difusión atmosférica. Son hepatotóxicos.
Aceites esenciales- Orégano, mejorana, tomillo timol, clavo, canela, etc.

Lactonas: lactona de massoia, sansolactona, etc.
Son ésteres intramoleculares no aromáticos. Están presentes en muchos aceites esenciales aunque generalmente en débil concentración. Son excelentes mucolíticos y potentes expectorantes, e inmunoestimulantes. Suelen provocar alergias de cierta consideración.
Aceites esenciales: laurel.

Óxidos: eucaliptol (1,8 cineol), linalol, ascaridol, etc.

Suelen tener propiedades específicas según su propia estructura química. En general son descongestionantes a nivel broncopulmonar (mucolíticos y expectorantes) y circulatorio. Actúan como estimulantes de las glándulas exocrinas.
Aceites esenciales: eucalipto, eucalipto radiata, romero cineol, laurel, espliego, mirto, ravensara, etc.

Terpenos: son las moléculas más corrientes en la composición de los AE. Considerados a menudo, erróneamente, como simples elementos de relleno ya que algunos de ellos presentan una interesante actividad específica. Se dividen en dos grupos:

Monoterpenos: alfapineno, paracimeno, limoneno, camfeno, sabineno, mirceno, terpineno, etc.
Son excelentes antisépticos atmosféricos, pero poco microbicidas por contacto. Por lo que su aplicación más recomendada es la difusión. Calmantes de ciertos dolores localizados, aunque pueden causar irritaciones. Raramente actúan sobre las bacterias y los hongos (excepto el pino marítimo y el ciprés). Su empleo debe ser limitado en el tiempo pues pueden llegar a ser dermocáusticos y relativamente agresivos para las mucosas.
Aceites esenciales- pino marítimo, ciprés, jara, mirto, romero cineol, limón-cáscara, eneldo, mandarina, tomillo timol, árbol del té, niaulí, ajedrea, mejorana, etc.

Sesguiterpenos: cariofileno, chamazuleno, calareno, germacreno, cingibereno, etc.
Tienen mayor punto de ebullición. Suelen hallarse en pequeñas cantidades.
Son principalmente excelentes antiinflamatorios y ligeramente calmantes e hipotensores.
Aceites esenciales: pimienta negra, manzanilla alemana, melisa, ylang-ylang, canela-corteza, pino marítimo, lavanda, lavandín, salvia esclarea, albahaca, jengibre, helicriso, etc.

PROPIEDADES TERAPEUTICAS.

El hecho de que una sustancia proceda de una planta no quiere decir que no tenga efectos secundarios potencialmente peligrosos. Por esta misma razón existen aceites esenciales que, si se usan en grandes cantidades y/o con demasiada frecuencia pueden tener graves consecuencias para el organismo.

Todos los aceites esenciales tienen, en mayor o menor grado, propiedades antibióticas, antisépticas, antivíricas y antiinflamatorias.

Las propiedades terapéuticas de los aceites esenciales específicos se dividen en categorías de acuerdo con sus efectos fisiológicos:

Aceites analgésicos:

Alivian el dolor por sus propiedades antineurálgicas, sedantes y antiespasmódicas.

a). Antineurálgicos: (Monoterpenos, sesquiterpenos, monoterpenoles, eter-óxidos y aldehídos).
AE antineurálgicos: albahaca, alcanfor, ajedrea, anis, enebro, eucalipto citronado, jengibre, laurel, lavanda, manzanilla alemana, mejorana, nuez moscada, romero, salvia, tomillo.

b). Sedantes y antiespasmódicos: (sesquiterpenos, aldehídos, ésteres, éteres, éter-óxidos, cetonas y cumarinas).
AE sedantes y antiespasmódicos: albahaca, angélica, apio, cálamo, comino, coriandro, geranio, hierba luisa, lavanda, manzanilla alemana y romana, melisa, naranjo, palmarosa, valeriana.

Aceites antiinfecciosos:

Aunque la mayoría de AE tienen una actividad antiinfecciosa, en algunos es su característica principal. Además suele coincidir con una acción inmunoestimulante por lo que el efecto es más completo, al actuar sobre los gérmenes y la persona al mismo tiempo.

Los AE con mayores propiedades antibacterianas, antivirales, fungicidas y viricidas e inmunoestimulantes son los que contienen las siguientes moléculas: Monoterpenos, monoterpenoles y fenoles, con propiedades tonificantes y los aldehídos con acción calmante **y** antiinflamatoria.

Todos son irritantes de la piel y de las mucosas, por lo que se deben utilizar con moderación y en las formas de administración adecuadas.

Otras moléculas con actividad antiinfecciosa serían: óxidos, cetonas y lactonas.

a).-Antiinfecciosos de amplio espectro (antimicóticos, antibacterianos, antivirales y antiparasitarios):
Ajedrea, árbol del té, cayeput, clavo, limón, niaulí, orégano, palmarosa, pino marítimo, tomillo.

b).- Antiparasitarios:
Ajo, alcaravea, coriandro, espliego, hisopo decumbens, menta piperita, naranjo, ylang-ylang.

c)-.Antisépticos:
Abedul, abeto, cayeput, enebro, espliego, hinojo, incienso, limón, mejorana, mirto, naranjo amargo y dulce, nuez moscada, palisandro, pino, tomillo, ylang-ylang.

d).- Antivirales:
Espliego, estragón, eucaliptos diversos, hisopo decumbens, jara, menta piperita, naranjo, palisandro, palmarosa, ravensara, romero, salvia.

e).- Bactericidas:
Ajo, albahaca, alcaravea, anís verde, bergamota, ciprés, espliego, eucalipto, geranio, hisopo decumbens, laurel, limón, menta piperita, palisandro, palmarosa, romero, salvia y salvia esclarea, tomillo.

f).- Fungicidas:

Alcanfor, ciprés, espliego, eucalipto, geranio, laurel, menta piperita, palisandro, palmarosa, romero, salvia y salvia esclarea, tomillo.

9).- Inmunoestimulantes:
Ajedrea, árbol del té, bergamota, canela, ciprés, espliego, incienso, jengibre, laurel, limón, palisandro, vetiver.

Aceites antiinflamatorios o antirreumáticos:

Reducen la inflamación del aparato locomotor principalmente del colágeno del tejido conjuntivo (sesquiterpenos, éteres, éter-óxidos, aldehídos, ésteres, óxidos).

AE antirreumáticos: Ajo, alcanfor, bergamota, canela, ciprés, coriandro, enebro, eucalipto citronado, gaulteria, jengibre, laurel, manzanilla romana, mejorana, pimienta negra, pino, romero alcanforado.

Aceites astringentes y hemostáticos:

Ayudan a detener la hemorragia y producen una vasoconstricción local (sesquiterpenos, cetonas).

AE astringentes y hemostáticos: ciprés, geranio, helicriso, hisopo decumbens, limón, rosa, sándalo.

Aceites cicatrizantes:

Estimulan la formación del tejido de las cicatrices. (Casi todos los AE).
AE cicatrizantes: Ajedrea, bergamota, cedro, geranio, hisopo decumbens, incienso, lavanda, manzanilla alemana y romana, milenrama, nerolí, romero, rosa, salvia, tomillo.

a Aceites drenantes:

Favorecen la eliminación de desechos ocasionados por la inflamación (óxidos).

AE drenantes: Angélica, apio, enebro, ravensara, romero, salvia.

Aceites rubefacientes y revulsivos:

Estimulan el suministro de sangre periférico, provocando una irritación sobre la piel sana y alivian el dolor muscular y visceral profundo (monoterpenos y fenoles).

AE rubefacientes y revulsivos: Ajo, alcanfor, clavo, enebro, eucalipto, gaulteria, jengibre, mejorana, pimienta negra, pino.

Aceites calmantes, hipnóticos y ansiolíticos:

Entre los componentes químicos más importantes en su acción calmante y reguladora de la excitación cerebral, además de ser antiespasmódicos, son los ésteres y aldehídos. Los éteres y los éter-óxidos son excelentes antiespasmódicos de la musculatura, que siempre sufre las consecuencias de las tensiones dificultando la circulación de los líquidos corporales y la nutrición.

Aceites neurótropos: Albahaca, bergamota, cayeput, ciprés, coriandro, enebro, geranio, incienso, lavanda, limón, manzanilla romana, mejorana, melisa, menta piperita, naranja, nerolí, petit-grain, ravensara, rosa búlgara, romero, salvia, sándalo, tomillo, valeriana, ylang-yiang.

CÓMO CURA LA AROMATERAPIA.

AROMATERAPIA. DEFINICIÓN.

La aromaterapia es un método natural de curación, completo en sí mismo, que modifica sustancialmente los procesos físicos, anímicos y espirituales. Se fundamenta en un enfoque holístico: el ser humano es entendido como un todo en el que se interrelacionan cada una de las esferas que lo configuran.

Al tratar una determinada afección, ha de tenerse en cuenta un gran número de elementos para llegan a la raíz del problema, y de esa forma, aplicar el tratamiento más adecuado. El ritmo de vida, la personalidad, el ámbito social y laboral, entre otros, son factores determinantes para lograr una efectiva curación a través de los aceites esenciales.

La aromaterapia está considera una disciplina dentro de la medicina natural cuya terapia consiste en el uso de los aceites esenciales destinados al tratamiento de determinadas afecciones tanto del ámbito físico, mental, emocional, y energético, para conseguir la recuperación y mantenimiento de la salud y bienestar.

Existen reglas y principios para la extracción fresca y pura de los aceites esenciales (base de la terapia), así como para su posterior aplicación terapéutica. Las formas de aplicación son:

- Inhalación directa: a través del sentido del olfato.
- A través de la piel: masajes, baños, cataplasmas, compresas, etc.
- Vía oral: siguiendo dosificaciones terapéuticas bajo la prescripción y control de un profesional terapeuta.

FUNDAMENTOS DE LA AROMATERAPIA.

Cabe preguntarse cómo es que cantidades tan pequeñas de aceites esenciales, absorbidas hacia la circulación sanguínea y los tejidos a través de la piel, pueden tener grandes beneficios terapéuticos tanto física como mentalmente en el hombre.

Las sustancias odoríferas que se encuentran en las plantas, con frecuencia se hablan de ellas como el "alma" o sus hormonas. Estas moléculas pueden establecer una relación con nuestras propias hormonas, viajando a través de los sistemas y aparatos del cuerpo, revitalizando y regulando nuestras respuestas físicas y emocionales.

Algunos aceites esenciales parecen estimular las defensas del cuerpo contra las infecciones, favoreciendo la formación de glóbulos blancos. También se ha descubierto que ciertos aceites esenciales tienen una afinidad con determinados órganos del cuerpo: la lavanda con los riñones, el ciprés con los ovarios, etc. Al estar un organismo inactivo o con deficiencias en su funcionamiento, absorbería selectivamente una sustancia que puede estimular su actividad, del mismo modo que absorbería un nutriente.

PRINCIPIOS DEL TRATAMIENTO.

Para el tratamiento propiamente dicho hay que conocer:

· La salud general del paciente: hábitos alimenticios y cotidianos: historial médico, etc.

· Las propiedades curativas de los AE que se van a utilizar, así como las posibles contraindicaciones de los mismos.

· Siempre se intentará equilibrar a la persona. Se tendrá en cuenta a la persona en su conjunto (holísticamente), y no sólo el síntoma o la parte afectada. El aceite esencial siempre buscará estabilizar y armonizar físicopsíquico-emocional.

La interrelación paciente-aceite es esencial. Hay que ver las cualidades de los aceites y realizar un estudio general del paciente. Hay que buscar, por tanto, la afinidad de ambos.

DIFERENCIAS ENTRE AROMATERAPIA Y MEDICINA HERBAL.

Aunque ambas disciplinas se basan en sustancias derivadas de las plantas, existen diferencias notables.

Está comprobado que las propiedades de una esencia extraída de una planta no son exactamente las mismas que las de una infusión o decocción herbal, aunque procedan de una misma clase de planta. Las técnicas de preparación son diferentes, y esto incide sobre los componentes químicos, y por consiguiente, afecta a las propiedades del producto final.

El calor suele utilizarse tanto en la producción de extractos herbales como en la extracción de aceites esenciales. La ebullición puede destruir algunos ingredientes pero, por otra parte, algunos aceites volátiles necesitan una temperatura elevada para permitir la extracción.

El mismo proceso de destilación puede alterar los componentes de una planta. Por ejemplo el AE de manzanilla alemana *(Matricaría chamomilla)* contiene una sustancia cristalina de color violáceo azulado denominada azuleno, éste no está presente en la flor fresca, pero se forma cuando el aceite se destila.

Un componente activo aislado tiene menor poder curativo que si se utiliza el AE que lo contiene. Esto es debido a que los componentes secundarios del aceite esencial potencian sus propiedades terapéuticas. Por ejemplo se ha demostrado que el aceite esencial de eucalipto *(Eucalyptus globulus)* tiene mayores propiedades antisépticas que el eucaliptol aislado.

Algunos componentes, cuando están aislados, pueden tener un efecto irritante sobre la piel, en cambio cuando se hallan presentes los demás componentes del aceite natural no se produce ninguna reacción cutánea. Un ejemplo de ello es el aceite de lemon-grass *(Cymbopogon cítratus),* que contienen citral, un aldehído que aislado provocaría una reacción de la piel.

EFECTOS TERAPÉUTICOS Y SINERGIAS.

Con la utilización de aceites esenciales solos o en combinación obtenemos dos acciones: por un lado el efecto puramente físico sobre la dolencia, y por otro lado una respuesta emocional frente a una determinada fragancia.

Es importante que además de usar un AE por sus propiedades tengamos en cuenta su aroma, es más eficaz un remedio que sea agradable para la persona afectada. Está comprobado que una persona que padece una afección también tiene una disposición física o emocional de la que puede ser consciente o no, que responderá de forma sutil ante una mezcla determinada de aceites.
De forma similar, si creamos un perfume que exprese la personalidad única de un individuo, tendrá un efecto curativo general sobre la persona en su conjunto.

La sinergia se produce cuando los aceites esenciales mezclados trabajan armoniosamente juntos. Las proporciones de cada AE en una mezcla pueden ser vitales para la efectividad del remedio en conjunto.

Algunos AE, al mezclarlos, producen un efecto mutuamente estimulante, de forma que el conjunto es superior a la suma de las partes. Por ejemplo, la acción antiinflamatoria de la manzanilla alemana *(Matricaría chamomilla)* se potencia al mezclarlo con aceite de lavanda *(Lavandula vera)*

Para crear una buena sinergia, se debe tener en cuenta: el síntoma que se desea tratar, las causas que provocan el trastorno, las características biológicas y los factores psicológicos o emocionales, que están presentes.

LA AROMATERAPIA EN LOS TRASTORNOS PSICOLÓGICOS.

Existe una gran relación entre los estados psicológicos y emocionales con las secreciones hormonales. Esta unidad funcional, anatómicamente viene determinada por la gran inervación y

vascularización de todas las glándulas endocrinas y exocrinas. La hipófisis, encargada de regular el sistema endocrino, está formada en su mitad por neuronas del sistema nervioso central.

La mayoría de los estímulos externos provocan en el organismo respuestas reguladas por el sistema nervioso autónomo y el sistema endocrino. De la misma forma, nuestros pensamientos afectan a las emociones que generalmente van acompañadas de secreciones hormonales muy concretas. Es necesario conseguir una armonía entre el sistema nervioso simpático-parasimpático y el endocrino para expresar buenas respuestas adaptativas a las necesidades de la vida, lo que constituye una muestra de buena salud.

Los desequilibrios y síntomas neuro-endocrinos son muy complejos y van desde los pequeños trastornos digestivos y angustias leves a las astenias **y** depresiones de todo tipo. En los últimos años se ha demostrado la relación entre el estrés y la depresión del sistema nervioso con las inmunodeficiencias. Por lo tanto el sistema psico-neuro-endocrino es integrador de la homeostasis interna y prácticamente todos los fenómenos de la vida suceden con su participación.

Los aceites esenciales pueden ayudar a regular las disfunciones más frecuentes y benignas mediante la sinergia de sus principios activos que posean una actividad calmante del sistema nervioso, antiespasmódica en la relación del sistema nervioso con la musculatura, y una acción normalizadora de la excitación psicológica y emocional a nivel cerebral.

MÉTODOS DE USO.

Las formas de asimilación de los aceites esenciales por el cuerpo, las podemos determinar por tres vías principales:

- A través del sentido del olfato: por inhalación directa. Se provocan estímulos rápidos en el sistema nervioso central.

- A través de la piel: masajes, baños, cataplasmas, compresas, etc. De esta forma se obtienen dos principios relacionados: físico y psíquico.

- Por vía oral, siguiendo las dosificaciones terapéuticas, bajo la prescripción, control y seguimiento de un profesional médico.

Existen diversas formas de administración de los aceites esenciales en empleo terapéutico:

A) MEDICACIÓN INTERNA:

Los aceites esenciales **NO** deberían tomarse por vía oral sin control médico, ya que no es conveniente la ingesta de AE puros sin diluir, debido a su gran concentración en principios activos, su fuerte sabor y a su carácter potencialmente irritante de la cavidad bucal y de la mucosa gástrica.

Estudios realizados demuestran que los AE sin diluir pueden provocar serios daños en el organismo: graves irritaciones y daños en la mucosa intestinal, sobrecarga en los órganos de eliminación (riñones e hígado), llegando a causar la muerte por la destrucción masiva de las células del hígado.

En cuanto a esta cuestión existen dos tradiciones sobre el uso de AE por vía interna, con puntos de vista opuestos:

* Los aromaterapeutas británicos, americanos y de otros países, siguiendo la tradición de Marguerite Maury, abogan por el uso exclusivamente externo de los AE. Hay que tener en cuenta que la mayoría de los aromaterapeutas de estos países no tienen una preparación médica, por lo que la utilización de la vía oral podría causar serios daños a los clientes.

La otra tradición consiste en utilizar los AE por vía interna. Es seguida mayoritariamente en Francia y también en Alemania. En estos países la gran mayoría de aromaterapeutas son doctores en medicina cualificados, y cuentan con un cuerpo de farmacéuticos preparados en la elaboración de recetas con AE, generalmente en forma de cápsulas que contienen el AE en un excipiente adecuado.

Si se desea tomar AE por vía oral, podemos utilizar las cápsulas o "perlas" que pueden adquiriese en la mayor parte de farmacias y en herbolarios. Están compuestas de AE diluidos en un aceite vegetal, generalmente soja o girasol, siguiendo la posología indicada y bajo la consulta de un profesional.

B). APLICACIÓN EXTERNA:

En aromaterapia es una vía que se puede emplear con un doble objetivo:

- Empleo local.
- Acción sistémica.

Esto se debe a las extraordinarias cualidades de penetrabilidad de los aceites esenciales. Por esta vía la toxicidad de los AE es menor. Utilizaremos la vía cutánea en las siguientes situaciones:

- Afecciones locales de la piel, dermatología y estética.
- Afecciones musculares y osteoarticulares.
- Afecciones de órganos próximos: suprarrenales, hígado, pulmones, plexo solar.
- Afecciones del sistema nervioso periférico y zonas reflejas.
- Afecciones que precisen cantidades mayores de AE en el organismo.
- Pacientes intolerantes en UI, niños, embarazos, etc.

Se descartarán para esta vía los AE susceptibles de producir irritaciones, alergias o fotosensibilidad. Los AE fenolados o aldehídicos más irritantes deben diluirse siempre.

Pueden utilizarse los aceites esenciales de las siguientes maneras:

- Puros (acción local), o muy concentrados, cuanto mayor sea la rapidez de acción que se desee.
- Incorporados a un aceite vegetal.
- A una crema, con excipiente que ayude a la penetración.

- A un gel, solo o combinado con extractos vegetales.
- En formulaciones para baño, aceite de baño.

La proporción en que se utiliza los AE mezclados en un excipiente adecuado, es de 0,5-1% para tratamientos faciales, y de un 3-5% para tratamientos corporales-.

Aceite Base	**Porcentaje**		**Gotas de AE.**	
5 ml.	0,5-1 %	3-5 %	1	3-5
15 ml.	0,5-1 %	3-5 %	1-3	9-15
25 ml.	0,5-1 %	3-5 %	3-5	15-25
50 ml-	0,5-1 %	3-5 %	5-10	30-50
100 ml.	0,5-1 %	3-5 %	10-20	60-100

1. Masajes:

Debido al alto poder de penetración transcutánea y a su fácil difusión a través de los tejidos, los AE son muy apropiados para el profesional de las terapias manuales: masaje, reflexoterapia, drenaje manual, quiropraxia, kinesiología, etc.
La aromaterapia presenta un gran interés, antes, durante o después de las técnicas manuales específicas, en el tratamiento del dolor y en la tonificación o relajación del organismo.

Los resultados obtenidos en todos los casos están relacionados con las calidades de los AE y excipientes empleados.

Por su elevada concentración es preferible utilizar los AE diluidos. Al aceite auxiliar se le denomina de base, vehicular o portador. Siempre es un aceite vegetal. El aceite portador ha de ser prensado en frío no endurecido, 100% puro.

No se debe utilizar aceites minerales (aceite para bebé), ya que la piel lo absorbe mal cuando se ha mezclado con las esencias.

Se puede utilizar un solo aceite esencial o varios. Es preferible no mezclar más de 4, como máximo.

Para las cantidades a utilizar de los AE, tanto en masaje corporal como facial, consultar la tabla anterior.

2. Baños:

No se deben añadir las esencias mientras se llena la bañera con agua caliente, ya que son altamente volátiles.

Diluir los aceites en un aceite portador u otro diluyente como la leche entera o el alcohol, si se tiene la piel sensible.

Dosificación: para adultos con salud normal, 6-8 gotas; robustos y sanos hasta 10 gotas; adultos de constitución débil, 3-4 gotas. Para bebés hay que seguir unas instrucciones especiales: a 15 ml de aceite de almendras o de leche entera, añadir 1 gota de lavanda o manzanilla, agitar bien y echarlo al agua del año.

Podemos preparar distintos tipos de baños: relajantes, estimulantes, antidepresivos, artritis/achaques/problemas musculares, cansancio mental o físico, afrodisíacos. Periodos de descanso para después del baño:

- Baño de relajación: 30 minutos.
- Baño de estimulación: con agua fría: 20 minutos.
- Artritis/achaques/problemas musculares: 1 hora.
- Depresión: 45 minutos - 1 hora.
- Cansancio mental o físico: 1-2 horas.
- General: 30 minutos.
- Afrodisíaco: para dos (Tanto tiempo como se desee).

3. Ducha:

Para aquellas personas que sólo tienen ducha en sus casas y no disponen de bañera. Proponemos dos métodos que podrían utilizar:

- Se coloca una toallita o manopla sobre la salida de agua y se rocía con unas 8 gotas de aceite esencial la base de la ducha. Cuando se eleve el vapor se inhalarán los aceites.

- 0 bien se pulverizan 2 o 3 gotas de esencia sobre una manopla caliente y húmeda y a continuación frotarse enérgicamente el cuerpo (evitando las zonas sensibles).

4. Compresas calientes:

Indicadas para:

- Zonas con inflamación importante.
- Personas mayores y frágiles.
- Cuando el masaje no es aconsejable: lumbago muy doloroso, hernia discal, abscesos y forúnculos, dolor de oído, dolores menstruales, diarrea, infecciones de vías respiratorias.

Forma de aplicación: a 1 litro de agua caliente, se añade de 10 a 15 gotas (pieles sensibles- 6 a 8 gotas; niños: 4 gotas, bebés 1 a 2 gotas).
Mojar y escurrir una toalla suave o gasa y aplicarla sobre la zona afectada y mantenerla en el lugar con una bolsa de plástico o con papel de aluminio. Cuando la compresa se haya enfriado, sustituirla por otra de caliente.

5. Compresas frías:

Indicadas para:

- Afecciones con mucha inflamación: articulaciones artríticas hinchadas, esguinces, hematomas.
- Picaduras y mordeduras.

- Piel irritada e inflamada.
- Quemaduras de sol.
- Dolores de cabeza, resaca y "jet lag".

Forma de aplicación: se usan exactamente igual que en el método anterior, salvo que el agua deberá ser fría de la nevera. La compresa puede mantenerse en el lugar con una venda o bolsa de plástico.

6. Compresas calientes y frías:

Indicadas para aliviar las lesiones deportivas, en especial el esguince de tobillo.
Forma de aplicación: cuando son lesiones sin sangre se aplica Cayeput o Árbol del Té puro. A continuación se coloca sobre la parte afectada una bolsa de guisantes congelados que estén sueltos y se amolda a la zona.
Seguidamente se coloca una compresa fría sobre la inflamación. Cuando empiece a perder frío, se sustituye por una compresa caliente. Se repite esta operación de 7 a 8 veces, acabando con una compresa fría que puede dejarse sobre la zona afectada.

Si la lesión no muestra signos de mejoría buscar atención médica.

7. Gárgaras y enjuagues bucales:

Para el tratamiento de úlceras bucales, dolor de garganta, mal aliento u otras infecciones de la boca o encías. Se añaden de 3-5 gotas de un AE (por ejemplo: mirra, hinojo, tomillo, árbol del té,...), a un vaso de agua tibia, hervida anteriormente, y agitarlo bien. A continuación se enjuaga bien la boca o hacer gárgaras.

8. Baños de asiento:

Se utiliza para cualquier irritación vaginal o genital, o para hemorroides. Se añaden 4-6 gotas de aceite esencial al agua del bidé o la de un recipiente apto para sentarse sobre él. Si resulta incómodo permanecer sentado más de 5 minutos sobre él, repetir el tratamiento 3 o 4 veces al día. Si se experimenta irritación, disolver primeramente los AE en leche entera o un aceite vegetal.

C) VIA RESPIRATORIA:

Las propiedades volátiles de los AE los hacen muy apropiados para utilizarlos por esta vía, sobre todo en los casos de afecciones respiratorias. Se emplean en inhalaciones (aerosolterapia), o vaporizaciones.

1. lnhalaciones:

Se pueden utilizar los AE puros o diluidos en forma de soluciones alcohólicas, siendo éstas últimas normalmente de una concentración del 10-20%. Como volatilizador se emplea agua caliente: son las típicas inhalaciones. Se efectúan en sesiones de 5-30 minutos varias veces al día.

Se debe tener precauciones con este método en personas con temperamento nervioso o que sufra de asma, niños pequeños o personas de edad avanzada.

No se debe usar las inhalaciones con demasiada frecuencia con personas que tengan capilares rotos en la cara, y cuando lo utilicen no deben inhalar más de 2 minutos seguidos.

2. Vaporizadores:

Los vaporizadores pueden ser de cerámica, cristal o metal. Se ponen unas gotas de AE con un poco de agua, para retardar la evaporación del AE, en el recipiente del quemador y se enciende una pequeña llama debajo de él, lo que provocará el calentamiento y evaporación del aceite.

3. Difusor eléctrico:

Tienen la ventaja de que no necesitan una llama para generar calor. Esto lo hace más apropiado para el uso durante la noche. Estos aparatos suelen tener la posibilidad de ajustar la velocidad de evaporación.

4. Aros para bombillas eléctricas:

No se debe aplicar directamente AE sobre una bombilla eléctrica, pues ésta podría explotar. El uso de aros de cerámica o de metal colocados sobre las bombillas, es una manera fácil y más económica de vaporizar AE. Se colocan simplemente unas gotas de AE en el aro, colocarlo sobre una bombilla y encenderla.

SUSTANCIAS VEHICULARES.

A) ACEITES VEGETALES.

Los aceites vegetales sirven para diluir los aceites esenciales, que son demasiado fuertes para aplicarlos directamente sobre la piel, en masajes. El aceite de base o portador actúa como un lubricante para las manos durante el masaje.

Los aceites vegetales deben ser extraídos de manera natural, de primera presión en frío, extra virgen, y no deben seguir ningún tratamiento ni refinado. La calidad de los granos oleaginosos debe ser excelente.

Los aceites vegetales forman parte de la composición de numerosas preparaciones cosméticas y terapéuticas. Son productos de primer orden para la salud y la estética debido a su riqueza en vitaminas A, B y F y en diversos oligoelementos.

Se pueden utilizar en su estado puro, en combinación, y sobre todo en sinergia con aceites esenciales. Cada aceite vegetal tiene su propiedad específica y se corresponde a uno u otro tratamiento.

Se debe evitar como aceite base los aceites minerales. Éstos tienen poco poder de penetración, se quedan en la superficie de la piel e impiden la absorción de los aceites esenciales. El uso prolongado de aceites minerales tiene un efecto astringente. (Algunos aceites para bebés tienen base mineral y pueden contener perfumes sintéticos).

Los aceites vegetales más apreciados por los aromaterapeutas, como soporte para las mezclas de aceites esenciales, así como por sus propiedades características, serían:

Aguacate.

- **Nombre botánico:** *Persea gratíssima (P. Americana).*
- **Familia:** Lauráceas
- **Origen:** Árbol originario de México, pero se cultiva ampliamente en sus numerosas variedades en casi todas las zonas tropicales y subtropicales del globo.
- **Planta/parte:** Obtenido de la pulpa del fruto (8-13%)

Características: Aceite pesado, de color verde claro. Contiene muchas vitaminas (A, B, D, E, H, K), lecitina y aceites grasos. Es de fácil absorción. Por lo general, el aceite de aguacate se emplea diluido al 10% en otros aceites base. Su período de conservación es relativamente corto, de 2 a 4 meses, por cuyo motivo se le agrega a veces un conservante.

Propiedades: Nutriente, protector y regenerante.

Aplicaciones: Indicado para pieles secas, agrietadas, quebradizas o envejecidas. Se recomienda a las personas propensas a padecer eccemas.
* Como aceite de masaje para aplicaciones faciales o de pies, lo mezclaremos con aceite de yoyoba.
* Para las manos resecas o agrietadas se aplica en masajes mezclado con aceite de caléndula, fórmula antiinflamatoria, que favorece la cicatrización e incluso consigue ablandar callosidades.

Almendra dulce.

- **Nombre botánico:** *Prunus amygdalus var. Dulcis.*
- **Familia:** Roáceas.
- **Origen:** Árbol nativo de la zona occidental de Asia y del norte de África. Se cultiva desde la antigüedad en toda la cuenca Mediterránea. Actualmente se cultiva en casi la totalidad de las zonas templadas del mundo.
- **Planta/parte:** Obtenido de las semillas, almendras dulces maduras (45% de su peso).

- **Características:** Inodoro, de color amarillo claro y sabor dulce que recuerda al de las nueces, es un clásico aceite base para masajes. Es liviano, tiene buena penetración. Contiene aproximadamente un 15% de ácidos grasos esenciales, y abundante contenido en vitamina E. Se conserva bien durante unos 10 meses.

- **Propiedades:** Nutriente, reconstituyente y calmante de cualquier irritación, es muy suave y untuoso.

- **Aplicaciones:** Se puede aplicar puro sobre la piel o combinarlo con aceites esenciales antiespasmódicos y relajantes. Adecuado para la mayoría de pieles, incluso las infantiles y la de los ancianos. Se recomienda especialmente para el cuidado y el masaje de las pieles secas quebradizas y agrietadas.
- Para las "costras de leche" del cuero cabelludo de los recién nacidos, algunas gotas en fricción suave varias veces seguidas.
- En combinación con el aceite de caléndula, o como ingrediente primario para la maceración de las flores de caléndula precisamente, permite obtener un aceite para bebés de muy buenas cualidades.

Avellana

- **Nombre botánico:** *Corylus avellana.*
- **Familia:** Betuláceas.
- **Origen:** Arbusto expandido por toda Europa central y meridional; se encuentra también en Asia occidental y central, así como en el norte de África. Es en ciertas regiones de la cuenca mediterránea donde se cultiva.
- **Planta/parte:** Extraído de las avellanas que han de ser de la última cosecha.

- **Características:** Textura ligera, de color amarillo ámbar, su olor y gusto son muy agradables. Contiene vitaminas A y E, y minerales. Su composición es muy próxima al de almendras dulces. Tiene un período de conservación de unos 8 meses.

- **Propiedades:** Es mucho más fluido que el de almendras dulces. Penetra con facilidad en la piel, no deja sensación de grasa y permite un masaje muy agradable. Nutriente, tónico, ligeramente astringente y un buen cicatrizante.

- **Aplicaciones:** Recomendado sobre todo para el cuidado de las pieles flácidas o que empiezan a perder su elasticidad natural. Se utiliza preferentemente en masajes para prevenir vergeturas (cicatrices abdominales de las embarazadas), prevenir o paliar la celulitis, así como en el cuidado de las pieles secas, agrietadas o my castigadas. Ideal para los masajes musculares.

- Se puede utilizar para los eritemas de los niños o para los eccemas secos, utilizando algunas gotas por aplicación.
- Es una base excelente para lociones corporales y tónicos musculares. Lo emplearemos puro o mezclado con otros siempre que sea necesario alimentar o regenerar la piel.

Coco.

- **Nombre botánico-** *Cocos nucífera*
- **Familia:** Palmáceas
- **Origen:** Zonas costeras del océano índico de Asia y África tropical; se ha extendido a gran parte de las zonas costeras y tropicales del planeta, especialmente de América.
- **Planta/parte:** Se obtiene del fruto: coco. Se deja secar la carne del coco en el árbol de lo que resulta la ***copra.*** De ésta, mediante prensa en caliente se extrae una fracción, el aceite más liviano, desechándose los ácidos grasos pesados y la cera.

- **Características:** El aceite puro de coco, no refinado artificialmente, se solidifica a temperatura ambiente formando una masa blanca parecida a la cera, por lo que suele recibir también el nombre de "manteca de coco". Antes de su uso es conveniente calentarlo al "baño maría" para devolverle la fluidez. No es graso y se absorbe con facilidad. Tiene un período de conservación de 1 año o más.

- **Propiedades:** Muy nutritivo, devuelve la elasticidad de la piel. Muy utilizado en los países asiáticos para el masaje corporal y como cosmético para el cabello.

- **Aplicaciones:** Indicado para pieles secas, quebradizas y agrietadas. Se mezcla especialmente bien con el aceite de yoyoba, siempre y cuando lo calentemos previamente. Se obtiene así un producto excelente para curar las manos o los pies resecos y agrietados, ya que además forma una película protectora.
  Para restaurar los cabellos resecos o castigados, para ello, 1 o 2 horas antes del lavado empaparemos el cabello (o las puntas) con este aceite y envolveremos el cuero cabelludo en una toalla para darle calor.

Karité (manteca de).

- **Nombre botánico:** *Butyrospermum parkii*
- **Familia:** Sapotáceas
- **Origen:** Árbol originario del Oeste de África, parecido al castaño, que crece de forma espontánea en la sabana arbolada.
- **Planta/parte:** De las semillas marrones (50% de materia grasa) se exprime, como hace ya 1000 años, una grasa semejante a la manteca, llamada también manteca de galam.

- **Características:** Textura firme, pero se derrite fácilmente con la temperatura del cuerpo al aplicarla a la piel. Contiene una gran cantidad de componentes no saponificables (8-15%) y de ácido oleico (49%).

- **Propiedades:** Nutriente, suavizante y muy hidratante. Conserva la piel tersa y elástica. Ayuda a proteger la piel de las radiaciones UVB y UVA. Esta propiedad se potencia con el aceite de sésamo.

- **Aplicaciones:** Indicada para pieles sensibles y secas con cuperosis, y sobre el cuero cabelludo. Retrasa el envejecimiento de la piel. Se utiliza contra la deshidratación por el viento y por la acción solar. Muy aconsejada en la formación de grietas en los pies. También para el cuidado de la piel masculina, para después del afeitado.
- También se ha utilizado como descongestionante nasal, aplicada internamente en la nariz.

Germen de trigo.

- **Nombre botánico:** *Tríticum vulgare*
- **Familia:** Gramíneas
- **Origen:** Es un cereal cultivado en el mundo entero. Podría ser originario de la zona sudoeste de Asia (Hindu-Kush, Turquestán), lugar en el que se encuentra un mayor número de variedades botánicas.
- **Planta/parte:** Se obtiene de la primera presión en frío de los gérmenes de los granos de trigo.

Características: Color amarillo anaranjado, de fuerte olor peculiar, pesado y pegajoso. No es un buen lubricante. Muy rico en vitaminas E, A y D, lecitinas, enzimas, ácido linoleico (53%) y ácido oleico (25%). Se añade un 10-20% a otros aceites de masaje, para enriquecerlos en vitaminas, prolongar su tiempo de duración **y** para acelerar la absorción cutánea de las esencias. Es un aceite caro.
Atención: Algunas personas son alérgicas al germen de trigo.

Propiedades: Regenerante, nutriente y reconstituyente para la piel. Favorece las funciones musculares y glandulares.

Aplicaciones: Asociado al aceite de almendras dulces es indicado para friegas y masajes, en los casos de piel seca o envejecida, estrías, y diversas afecciones cutáneas como psoriasis y eccemas secos. Es bueno para curar quemaduras y ayuda a que el tejido se reconstituya sin que queden marcas.
Por su riqueza en ácidos grasos y en vitamina E, se aconseja tomar una cucharada de café de este aceite vegetal cada día durante un mes de 2 a 3 veces al año.

Rosa mosqueta.

- **Nombre botánico:** *Rosa rubiginosa*
- **Familia:** Rosáceas
- **Origen:** Arbusto que crece en estado salvaje en el continente americano especialmente en Chile.
- **Planta/parte:** Se obtiene de las semillas.

- **Características:** Aceite de color transparente de suave olor característico. Contiene un 80% de ácidos grasos poliinsaturados, de los cuales un 44% de ácido linoleico y un 35% de ácido alfalinoleico. Contiene también trazas de ácido transretinoico que es una forma extraordinariamente activa de la vitamina A, que se encuentra básicamente en los aceites de pescado. Es un aceite caro.

- **Propiedades:** Regenerante de la piel. Interviene regulando los mecanismos de cicatrización y ayudando a la síntesis de colágeno, responsable de la desaparición de las arrugas.

- **Aplicación:** Se utiliza en aplicación externa sobre la piel afectada. Indicado en la prevención y tratamiento de las arrugas y manchas de la vejez; cicatrices, arrugas y estrías; eccemas y psoriasis, quemaduras por fuego o solares y regeneración de tejidos después de las sesiones de cobaltoterapia.

Sésamo.

- **Nombre botánico:** *Sesamum orientase.*
- **Familia:** Pedaliáceas.
- **Origen:** Planta anual originaria de la India o del este de África. Se ha cultivado desde la antigüedad en el norte de África y Oriente Medio. Hoy en día se encuentra en la India, Pakistán, China, Europa meridional, África tropical y América latina.
- **Planta/parte:** Se obtiene el aceite de las semillas.

- **Características:** Textura pesada. No es adecuado en su variedad tostada, que tiene un olor fuerte. Contiene un elevado porcentaje de ácidos grasos esenciales (ácido linoleico 48%), sustancias de poder antioxidante como el sesamol y la sesamolina. El sesamol absorbe la radiación ultravioleta, por lo que este aceite presenta un factor de protección 4. Además contiene una alta proporción de lecitina. Mezcla bien con el aceite de yoyoba o de soja. Puede conservarse hasta un año y medio.

- **Propiedades:** Calorífero, desintoxicante y regenerador del cuerpo. Muy utilizado en el masaje y medicina ayurvédica. Desde la antigüedad ha sido muy apreciado por su peculiar propiedad de fijar los aromas nobles, y en especial los de las flores. Por eso se utiliza como aceite base para costosos extractos florales.

- **Aplicaciones:** Indicado para masajes, es muy suave, es compatible con todo tipo de pieles y se utiliza en el tratamiento del reuma, la artritis, las afecciones circulatorias, la psoriasis, los eccemas y los agarrotamientos. Sirve como aceite base para masajes de rostro, de vientre, de la región sacra y siempre que vayamos a utilizar los aromas florales más finos.

Yoyoba (Jojoba).

- **Nombre botánico:** *Simmondsía califomíana.*
- **Familia:** Buxáceas.
- **Origen:** Planta herbácea de las tierras secas de México, California y Arizona, cuyas raíces tienen la propiedad de ahondar en la tierra hasta 50 metros de profundidad buscando acuíferos.
- **Planta/parte:** Se obtiene prensando los frutos.

- **Características:** Es una cera líquida, que presenta la ventaja de no volverse rancia. Rico en vitamina E. Solidifica a bajas temperaturas. Puede conservarse hasta 30 meses. Tiene un elevado precio.

- **Propiedades:** Nutriente, regenerante y tiene muy buena penetración en la piel. Es adecuado para todo tipo de pieles. El aceite puro o mezclado con otros aceites como los de áloe vera, hipérico, onagra, borraja o escaramujo, constituye una base excelente para la dilución de las esencias.

  Aplicaciones: Entra fundamentalmente en la composición de muchos medicamentos contra las afecciones cutáneas (acné, psoriasis y eccemas) y para curar quemaduras solares. Por ser un aceite muy caro es preferible reservarlo para masajes del rostro, brazos y pies.

Otros aceites vegetales que también se utilizan como base:

Cacahuete *(Arachis hypogea):*

También conocido como aceite de Arachis, es rico en vitaminas y minerales. Apto para usar solo. Alivia el reumatismo de las articulaciones.

Girasol *(Helíanthus annuus):*

Aceite de textura ligera, gran contenido en vitaminas y minerales. Es barato.

Oliva *(Olea europaea):*

Pegajoso, no es un buen lubricante y tiene un olor fuerte. Pero este aceite posee propiedades curativas; por ejemplo, es bueno para pieles secas o irritadas, psoriasis, eccemas en general. Es mejor cuando se añade a otros aceites.

Pepita de uva *(Vítis vinífera):*

Textura ligera, inodoro, de fácil absorción. Para todo tipo de pieles, en especial las grasas.

Maiz *(Zea mays):*

Textura ligera, nutritivo (contiene vitaminas y minerales). Para todo tipo de pieles. Es un aceite barato.

Semilla de albaricoque: (Prunus *armenica):*

Textura ligera, una buena fuente de vitaminas y minerales. Es caro y difícil de encontrar.

Semilla de melocotón *(Prunus persíca):*

Textura ligera, contiene nutrientes útiles. A veces se vende mezclado con el de semilla de albaricoque. Es caro y como el anterior difícil de encontrar.

Soja: *(Glycine soja):*

Textura ligera, pero, a menos que sea de buena calidad, se vuelve rancio muy pronto. Es nutritivo, se absorbe con rapidez y resulta apto para todo tipo de pieles. Es un aceite barato.

B) OLEOMACERADOS (ACEITES POR INFUSIÓN).

Son sustancias activas liposolubles (solubles en grasas), también llamados extractos lipídicos, que poseen excelentes propiedades dermatológicas y cosméticas.

Son extractos de flores y hierbas macerados en aceites vegetales básicos. El material herbal cosechado se deja secar ligeramente, y se coloca en un contenedor con aceite vegetal (oliva, sésamo, soja, etc.), y se mantienen durante unas semanas en un lugar templado y expuesto a la radiación del sol.

Los pétalos u hojas se van retirando cuando pardean, y se van reemplazando por nuevos hasta que el aceite de base haya adquirido la intensidad que se requiere. El aceite de base habrá absorbido entonces muchas de las propiedades de la planta.

Estos aceites comparten muchas de las propiedades del aceite esencial de la misma planta, aunque no todos ni en la misma proporción. Son excelentes como base para masajes faciales y corporales.

Este proceso se utiliza para conseguir diferentes aceites, por ejemplo, A. de hipérico, A. de caléndula, A. de árnica, A. amapola roja, A. áloe, etc.-.

Aceite de árnica.

- **Nombre botánico:** *Arníca montana.*
- **Familia:** Compuestas.
- **Origen:** España.
- **Planta/parte:** Capítulos florales macerados en aceite de oliva.

- **Propiedades:** Los principios activos del árnica tonifican la circulación y el riego sanguíneo por su efecto termógeno, por lo que resulta indicado este aceite para los masajes de espalda, de piernas, los deportivos y los de tipo vitalizante a primera hora de la mañana.

- **Aplicaciones:** Muy indicado en fricciones contra el reuma, los dolores musculares, la circulación deficiente en las extremidades y las agujetas por exceso de ejercicio.
- Para masajear superficies extensas lo mezclaremos con aceite de sésamo, de olíva o de almendras. Su periodo de conservación es de un año aproximadamente.
- Atención: puede haber reacciones alérgicas.

Aceite de caléndula.

- **Nombre botánico:** *Calendula officinalis.*
- **Familia:** Compuestas.
- **Origen:** España.
- **Planta/parte:** **C**apítulos florales macerados en aceite de oliva.

- **Propiedades:** Principalmente contiene carotenos, sustancia que por sus propiedades antiinflamatorias y regenerantes se utiliza con frecuencia en muchos preparados para el cuidado del cutis. Se practican fricciones con este aceite para combatir las irritaciones cutáneas y el reumatismo, así como en el tratamiento de las pieles secas, agrietadas o castigadas por la intemperie. Como aceite base interviene en la formulación de muchos bálsamos para el tratamiento de las afecciones cutáneas, las insuficiencias circulatorias y la celulitis, así como en los aceites *after sun.*

- **Aplicaciones:** Muy indicado el aceite de caléndula para el cuidado de la piel infantil así como para dar masajes a los niños. Tiene aplicación en los masajes de piernas, especialmente para combatir la celulitis, en los de la región sacra y sobre todo en las sesiones vespertinas de automasaje. Lo emplearemos puro o mezclado con aceite de yoyoba, de sésamo o de almendra. Tiene un período de conservación de 8 a 12 meses.

Aceite de hipérico.

- **Nombre botánico:** *Hyperícum perforatum.*
- **Familia:** Hypericáceas.
- **Origen:** España.
- **Planta/Parte:** Sumidades floridas macerados en aceite de oliva.

- **Propiedades:** Principalmente contiene hypericina, y gran cantidad de flavonoides y bioflavonoides. La hypericina es un principio activo inhibidora de la denominada sustancia Mao que bloquea la actividad de la serotonina, por lo que se emplea esta planta para el tratamiento de las depresiones sintómaticas. Por su contenido en flavonoides es indicado para favorecer la irrigación sanguínea.

- **Aplicaciones:** En uso externo es sedante, cicatrizante, descongestiona y drena los hematomas en caso de traumas y contusiones. Regenerante y cicatrizante de las quemaduras. Regulador de la grasa epitelial. También se aplican fricciones en casos de cólicos digestivos y menstruales, y en tratamientos de dolores reumáticos y musculares, ya que favorece la irrigación sanguínea y ejerce un efecto calmante. Masaje de drenaje postliposucción para eliminar los hematomas (Junto con los oleomacerados de árnica y caléndula).

En uso interno ejerce un efecto tranquilizante y fortificante del sistema nervioso, posee un efecto antidepresivo, por lo que se le utiliza en casos de depresiones leves. Muy útil en gastritis por su efecto antiinflamatorio y curativo.
Atención: Por su gran cantidad de hypericina, es un aceite fotosensibilizante. Se aconseja no utilizarlo antes de una exposición al sol.

C) HIDROLATOS AROMÁTICOS.

El hidrolato es el agua destilada (vapor de agua recondensado) que se separa del aceite esencial, y se recoge al final del proceso de destilación. Los hidrolatos contienen compuestos volátiles solubles en agua y poseen propiedades terapéuticas y cosméticas.

Es más o menos aromático según las plantas destiladas ya que se carga de moléculas aromáticas a lo largo de la destilación, y contienen bajo forma naturalmente disuelta, ciertos compuestos aromáticos de los AE (< 5%).

Los verdaderos hidrolatos son escasos, se han de adquirir en distribuidores de confianza. Actualmente se comercializan como tales productos elaborados añadiendo al agua destilada unas gotas del aceite esencial de la planta correspondiente, y logrando su solubilidad añadiendo una pequeña cantidad de alcohol o de talco. Este falso hidrolato nunca puede sustituir al obtenido por destilación, que tienen propiedades terapéuticas.

La mejor manera de comprobar la autenticidad del producto consiste en agitar la botella que lo contiene. La aparición de una importante cantidad de espuma nos indicará que es un falso hidrolato.

Algunos hidrolatos poseen propiedades terapéuticas muy interesantes. No obstante existen dos inconvenientes que dificultan su empleo:

- El primero es que al no presentar interés alguno para la industria aromática. Muy pocos hidrolatos son comercializados por el destilador por su baja rentabilidad.

- El segundo es que la conservación de un hidrolato plantea inconvenientes por su corta fecha de caducidad. Para que tenga una duración más larga se le pone conservantes o pequeñas cantidades de alcohol para impedir posibles contaminaciones.

La cosmética y la industria alimentarla han favorecido el desarrollo de los siguientes hidrolatos:

Agua de azahar

- **Nombre botánico:** *Cítrus aurantíum var. Amara.*
- **Familia:** Rutáceas.
- **Origen:** España, Marruecos, Túnez.
- **Planta/parte:** Flores.

- **Propiedades:** Es muy aromático. Tonifica la piel, se utiliza en pulverización sobre la cara. Particularmente apropiada, por vía oral, para las personas nerviosas, estresadas, de rasgos marcados. Se recomienda para las personas con el cutis graso.

Agua de manzanilla

- **Nombre botánico:** *Anthemis nobilís (Chamaemelum nobíle).*
- **Familia:** Compuestas.
- **Origen:** Francia.
- **Planta/parte:** Capítulos florales.

- **Propiedades:** En un excelente antiinflamatorio y antialérgico cutáneo. Se utiliza en compresas para la fatiga ocular así como para las inflamaciones debidas a conjuntivitis (repetir varias veces al día sí es necesario). Se utiliza igualmente en estética para los cuidados del cutis de pieles frágiles y con tendencia alérgica.

Agua de rosa.

- **Nombre botánico:** *Rosa damascena.*
- **Familia:** Rosáceas.
- **Origen:** Bulgaria, Turquía.
- **Planta/parte:** Flores.

- **Propiedades:** Es muy perfumado cuando no ha sido extraído por solventes. Es mucho más perfumado que el producido en Francia a partir de Rosas de Mayo *(Rosa centolla).* Es un excelente tónico, relajante y regenerador cutáneo. Se aconseja en pulverización sobre la cara. Su acción es apropiada para las pieles secas.
- Un gran porcentaje de las aguas de rosa que existen en el mercado, no son más que una mezcla de laboratorio: agua, una esencia de rosa sintética, un solubilizante químico, un conservante y algunas veces un ligero colorante.

LA PIEL.

LA PIEL. DEFINICIÓN.

La piel es el órgano más grande del cuerpo. Es una de las dos rutas externas por las que los aceites esenciales penetran en el torrente sanguíneo del cuerpo, siendo la otra a través de los pulmones.

La piel es un gran órgano de eliminación de los productos de desecho de muchos procesos corporales, a través de los poros conducidos por el sudor. Si los otros órganos de eliminación de nuestro cuerpo, como el riñón y el colon, no funcionan debidamente, pueden aparecer enfermedades de la piel, porque el cuerpo, a través de la piel, está intentando eliminar más toxinas de las que ésta puede hacerlo de una forma efectiva.

La piel es un órgano semipermeable. Permite que ciertas sustancias salgan del cuerpo mientras que retiene otras, del mismo modo puede absorber algunas sustancias hacia el interior del cuerpo, impidiendo otras que podrían dañar al organismo.

El factor que determina si una sustancia en particular es capaz o no de pasar a través de la piel, es el tamaño de las partículas de que está compuesta. Los AE tienen una estructura molecular relativamente pequeña y simple, lo que les permite pasar fácilmente a través de la piel.

Un segundo factor que permite que los AE sean absorbidos por la piel es que se disuelven fácilmente en sustancias grasas. En la dermis, capa situada por debajo de la epidermis, se encuentran las

glándulas sebáceas productoras de una cera grasa denominada sebo. En el sebo es donde pueden disolverse los AE, haciendo que su absorción por la piel sea más fácil.

Inmediatamente por debajo de la piel, las partículas de AE pasan al fluido que baña cada célula del cuerpo y desde éste pueden pasar a través de las paredes de los conductos linfáticos y de los capilares sanguíneos. De este modo, las partículas aromáticas pasan a la circulación general y viajan alrededor del cuerpo.

Esto nos proporciona un método efectivo y seguro de introducir en el cuerpo los AE cuando se necesitan.

CUIDADOS DE LA PIEL.

Las glándulas sudoríferas y sebáceas trabajan juntas para mantener la superficie de la piel tersa y equilibrada. Si un tipo de glándula trabaja demasiado o demasiado poco, esto se manifiesta en un tipo de piel grasa o seca.

El utilizar el hidratante indicado para cada tipo de piel ayuda a restaurar el equilibrio y mantener la piel suave y tersa. Incluso aquellas personas con unas glándulas sebáceas superproductivas necesitan un hidratante para reponer la humedad perdida que es lo que hace que predomine esta condición grasienta.

Dependiendo de la tipología (grasa, seca, sensible, etc.), de la edad y del entorno ambiental, cada persona debería utilizar aquellos productos más idóneos para la nutrición e hidratación de su piel.

TIPO DE PIEL.	ACEITES ESENCIALES.
Normal.	Cedro, geranio, lavanda, nerolí, pachulí, sándalo.
Seca.	Manzanilla, salvia esclarea, geranio, jazmín, sándalo, ylang-ylang.
Grasa.	Bergamota, eucalipto, enebro, lavanda, limón, lemon-grass, naranja, menta, pino, romero.
Sensible.	Manzanilla, jazmín, lavanda, rosa.
Combinada.	Cedro, salvia esclarea, lavanda, yiang-ylang..
Madura.	Salvia esclarea, incienso, mirra, nerolí.
Con arrugas.	Incienso, limón, nerolí.

TÓNICO	ACEITES ESENCIALES
Piel	Angélica, albahaca, hinojo, incienso, geranio.
Cuero Cabelludo	Cedro, manzanilla, salvia esclarea, melisa, romero, árbol del té, milenrama, ylang-ylang

CONTRAINDICACIONES Y CASOS ESPECIALES.

CONTRAINDICACIONES.

Aunque una parte importante de la aromaterapia es el masaje, que intensifica la absorción de los AE por la piel y estimula la circulación, además de promover el contacto humano que favorece el proceso curativo, no se debe masajear en las siguientes circunstancias:

- Afecciones infecciosas graves, o alrededor de forúnculos o abscesos.
- Zonas en las que haya una protuberancia o tumor sin diagnosticar.
- Casos de cáncer, a menos que el enfermo se halle en fase terminal.
- Varices.
- Flebitis.
- Trombosis.
- Afecciones cardíacas graves.
- Tobillos hinchados como consecuencia de afecciones renales o cardíacas.
- Sobre hematomas importantes, o si hay cortes o rasguños en la piel.
- Fiebre.
- Náuseas.
- Operación muy reciente y seria.
- Infecciones bacterianas o virales (neumonía, tuberculosis, etc.).
- Durante los 4 primeros meses de embarazo.

CASOS ESPECIALES.

Los bebés y los niños pequeños tienen una piel delicada, por lo que debe utilizarse los aceites recomendados como particularmente suaves y aptos para ellos.

A partir del 4º. mes del embarazo, sólo se consideran seguros ciertos aceites. Se han de utilizar la mitad de las cantidades que se usaría normalmente, hay que evitar todos los demás. Se ha de aplicar masajes especiales para embarazadas.

Para las personas mayores hay aceites especialmente recomendados.

Para niños o personas mayores con minusvalía física o mental, es preferible reducir a la mitad la cantidad de aceites esenciales en las fórmulas.

i

* EMBARAZO.

Durante el embarazo es muy importante estar sana y en forma, porque el estado físico y emocional tienen gran importancia en el desarrollo del bebé. Es importante cuidarse durante los primeros meses, porque desde el momento de la concepción hasta las 8 primeras semanas el feto se desarrolla con

gran velocidad. Es esencial comer bien durante esta etapa, evitar estimulantes y los medicamentos, siempre que sea posible.

El embarazo se caracteriza por un gran aumento en la producción de estrógenos y progesterona. Estos cambios hormonales pueden producir muchos problemas de salud molestos. Los siguientes figuran como los más comunes: dolor de espalda, estreñimiento, desmayos y náuseas, insomnio, cambios en la piel, hipertensión y problemas circulatorios como: varices y piernas y pies hinchados debido a la retención de líquidos.

La mayoría de estos problemas responden bien a la aromaterapia. Pero se han de seguir unas instrucciones y advertencias especiales.

Aceites contraindicados

Los AE que deben evitarse durante los tres o cuatro primeros meses de embarazo incluyen los descritos como "emenagogos", y unos pocos relativamente tóxicos que podrían dañar tanto a la madre como al feto.

Los AE que no deben utilizarse en este tiempo son: Albahaca, anís, árnica, artemisa, ciprés, enebro, gaulteria, hinojo, jazmín, mejorana, menta, mirra, orégano, poleo, romero, rosa, salvia, salvia esclarea, y tomillo.

La manzanilla y la lavanda son emenagogos leves y también sería mejor no utilizarlos, incluso evitar en la primera etapa del embarazo la infusión de manzanilla.

Para evitar posibles complicaciones durante la etapa de gestación, es conveniente informar al médico que se desea hacer uso de la aromaterapia, sobre todo si ha sufrido un aborto espontáneo anteriormente o bien existe algún riesgo en el embarazo. Así mismo debe consultar a un profesional de la aromaterapia.

Aceites adecuados

Los aceites que se indican a continuación se consideran seguros para las etapas respectivas del embarazo, pero se han de utilizar en las diluciones que se recomiendan en los tratamientos.

a) En los 4 primeros meses:

Bergamota, cardamomo, eneldo, limón, mandarina, melisa, naranja dulce, pomelo y sándalo.

b) Después de los cuatro meses:

Podemos añadir los siguientes AE a la lista anterior: árbol del té, benjuí, cayeput, ciprés, eucalipto, incienso, gálbano, geranio, jengibre, jazmín, lemon-grass, nerolí, niaulí, pachuli, petit-grain, rosa búlgara (en aceite facial), palisandro, vetiver, violeta-hojas, yiang-ylang.

c) Después de los siete meses:

En dosis muy bajas y con preferencia en un quemador de esencia o como aceite facial, se puede incluir: canela (sólo en quemador), lavanda, manzanilla, romero, rosa búlgara, salvia esclarea, y tomillo

Tratamientos durante el embarazo

a) Masajes:

- En los primeros 4 meses del embarazo, solo se puede realizar un masaje de relajación en el cuello y los hombros. Se ha de sentar o inclinarse sobre una mesa con los brazos y la cabeza apoyados sobre una almohada. No se debe intentar ningún otro tipo de masaje.

- A partir del 5º. mes, se puede masajear los hombros y las extremidades con los AE recomendados anteriormente. También se puede aplicar ligeramente aceite en el abdomen para prevenir las estrías.

- En etapas más avanzadas del embarazo, se concentra el masaje en los hombros, cuello, rostro, cabeza, extremidades, pies y tobillos.

b) Baños:

- Los baños aromáticos pueden disfrutarse a lo largo del embarazo. Pueden constituir uno de los mayores placeres y formas de relajación de la madre gestante. Se deben evitar los aceites peligrosos, así como el agua demasiado caliente.

Se recomiendan las siguientes diluciones en el empleo de los AE:

- Baño: 2-4 gotas
- Aceite/loción de masaje: 4-6 gotas en 50 ml de base.
- Quemador de esencias: 4-6 gotas.

* POSTPARTO.

No se debe exponer al recién nacido a dosis altas de AE. Durante las 2 primeras semanas si se quiere utilizar el quemador de esencias, es preferible hacerlo en otra habitación.

Durante las primeras semanas es probable que la madre se sienta más sensible a los olores, por ello no se aconseja la utilización de AE fuertes y estimulantes, en especial si está amamantando.

Aceites recomendados: Ciprés, geranio, incienso, jazmín, lavanda. Manzanilla, nerolí, pomelo y sándalo.

Se recomiendan las siguientes diluciones en el empleo de los AE:

- Baño: 2-4 gotas
- Aceite/loción de masaje: 4-6 gotas en 50 ml de base.
- Quemador de esencias: 4-6 gotas.

Depresión postparto.

A 50 ml de aceite base añadir: 4g. ciprés + 2g sándalo, y masajear el abdomen y la región del plexo solar. El AE de ciprés ayuda a equilibrar las hormonas.

0 probar con los siguientes AE en combinaciones o individualmente: jazmín, salvia esclarea, melisa, rosa búlgara y sándalo.

* LACTANCIA.

Ya que los AE son absorbidos por el cuerpo, las madres lactantes no deberían exceder de las cantidades descritas anteriormente. Recordar que se ha de beber mucha agua si se utilizan AE mientras se está amamantando.

Aceites recomendados: Bergamota, cedro, geranio, incienso, jazmín, mandarina, manzanilla, nerolí, pomelo, rosa búlgara, sándalo, ylang-ylang.

Para aumentar el flujo de leche se podría probar el siguiente aceite de masaje: 50 ml aceite base + 10 gotas. hinojo ó 10 g. eneldo, realizar un ligero masaje en los pechos y limpiarse muy bien los mismos antes de amamantar al bebé.

* BEBÉS

Si la piel del bebé está seca, masajearlo con aceite de almendras mezclado con un poco de aceite de oliva, o de caléndula. Se puede añadir a 50 ml de aceite base: 1 g lavanda + 1 g manzanilla romana. No se recomienda utilizar aceites minerales porque resecan la piel.

No se deben tratar a los bebés con AE todos los días. El máximo aconsejado es 2 a 3 veces por semana, ya sea utilizando un quemador de esencias, en el baño o en aceite de masaje. El resto de días dar masajes al pequeño con aceites vegetales suaves.

Si se utiliza un quemador de esencias, el máximo serían 2 gotas de AE, y ha de ser de recipiente suficientemente hondo para que pueda contener agua vaporizándose durante 2 horas. Mantenerlo alejado del rostro y de la cabeza del niño, ya que la inhalación directa resultaría excesiva.

a) AE para bebés de 2 semanas a 2 meses:

Eneldo, eucalipto, lavanda, manzanilla romana y alemana, nerolí y rosa búlgara.

Diluciones recomendadas:

Baño: 1 gota de AE. siempre disuelta en un poco de aceite vegetal o en una taza de leche entera.
Aceite de masaje: 2 gotas de AE en 50 ml de aceite base.

b) Bebés de más de 2 meses:

Se pueden añadir a la lista anterior: Bergamota, hinojo, incienso, jengibre, naranja dulce, niaulí, pachulí, palisandro, petit-grain, romero, sándalo e ylang-ylang.

Diluciones: A las cantidades anteriores se les puede añadir una gota más.

* NIÑOS A ADOLESCENTES.

Los AE relacionados a continuación se consideran adecuados para niños desde los 6 meses hasta los 10 años. Pero primeramente es mejor hacer la prueba de reacción al AE en una parte poco sensible de la piel:

Árbol del té, bergamota, cayeput, eneldo, eucalipto, geranio, incienso, jazmín, jengibre, lavanda, limón, mandarina, manzanilla, menta, naranja dulce, nerolí, pachulí, palisandro, petit-grain, romero (con moderación), rosa búlgara, sándalo, violeta-hojas, e ylang-yiang.
En la siguiente tabla se relacionan las diluciones adecuadas de los AE para cada edad:

Edad del niño	**Nº gotas Baño**	**Nº gotas 50 ml Aceite de masaje**
2 semanas - 2 meses	1	2
2 meses - 2 años	2 – 3	3
2 - 5 años	3 – 4	3 – 5
5 - 10 años	4 – 5	5 – 6
10 – 15 años.	6 - 8	8 - 10

* PERSONAS DE LA 3ª. EDAD.

Envejecer no quiere decir estar enfermo. El hecho de aprender a estar relajado y a hacer frente al proceso de envejecimiento depende en gran medida de la actitud mental de cada persona.

Sería ideal convertir el masaje en una rutina regular. Le ayudará a aliviar los achaques, estimular la circulación, estirar y relajar los músculos, tranquilizar el sistema nervioso y a regular la presión sanguínea.

Algunos de los AE recomendados podrían ser los siguientes:

- Para el cansancio mental: albahaca, romero.

- Para aliviar los achaques, espasmos y calambres musculares: manzanilla y lavanda.

- Artritis y afecciones reumáticas: cayeput, eucalipto y lavanda.

- Achaques y sensaciones de soledad y aflicción: Mejorana.
- Para achaques generales y rigidez muscular: pimienta negra y enebro.
- Para problemas circulatorios: Romero.
- Para realzar la espiritualidad: sándalo, incienso.

No se debe utilizar el AE de romero en caso de hipertensión arterial.

Las diluciones recomendadas de los AE serían:
- Aceite de masaje: 15-25 gotas en 50 ml de aceite base.
- Baños: 9-12 gotas, siempre diluidos en un poco de aceite vegetal o en una taza de leche entera.

GLOSARIO.

Afrodisíaco: Aumenta la respuesta sexual.

Anafrodisíaco: Reduce la respuesta sexual.

Analgésico: calmante del dolor.

Antibiótico: combate la infección dentro del cuerpo.

Antidepresivo: Ayuda elevar el estado de ánimo.

Antiespasmódico: Reduce el espasmo y/o calambre muscular.

Antiinflamatorio: Reduce la inflamación.

Antiséptico: Ayuda a prevenir la degeneración de los tejidos y controla las infecciones por bacterias.

Antivírico: Inhibe el desarrollo de los virus.

Astringente: Contrae los tejidos y reduce la afluencia de secreciones y flujos.

Bactericida: Mata las bacterias.

Bacteriostático: lnhibe el desarrollo de las bacterias.

Balsámico: Cura, alivia y ablanda las flemas.

Béquico: Facilitan la tos.

Carminativo: Alivia las flatulencias.

Cefálico: Aclara la mente, estimula la actividad mental.

Cicatrizante: Estimula la formación del tejido de las cicatrices.

Citofiláctico: Regenerador de las células.

Colagogo: Estimula el flujo de bilis.

Desintoxicante: Ayuda a limpiar el cuerpo de impurezas.

Desodorante: Combate el olor corporal.

Diurético: Favorece el flujo de orina.

Emenagogo: Induce o estimula el flujo menstrual.

Estimulante: Excita y aumenta la función física o mental.

Expectorantes: Ayudan a expulsar las flemas.

Febrífugo: Reducen la fiebre.

Fungicida: lnhibe el desarrollo de hongos microscópicos.

Galactogogo: Incrementa la secreción de leche.

Hemostático: detiene la hemorragia de una herida.

Hepático: Tonificante del hígado.

Hipertensor: Eleva la presión sanguínea baja.

Hipnótico: Induce al sueño.

Hipotensor: Hacen bajar la presión sanguínea alta.

lnmunoestimulante: Incrementa la reacción defensiva del cuerpo frente las infecciones.

Nervino: Tónicos para trastornos nerviosos.

Rubefaciente: Estimula el suministro de sangre periférico.

Sedante: nervino cuya acción predominante es calmar y tranquilizar.

Sudorífico: Promueve la sudoración.

Tonificante: fortalece el organismo en general, aumentando la sensación de bienestar.

Uterino: Tienen un efecto tónico sobre la matriz.

Vasoconstrictor: Hace que los vasos sanguíneos pequeños se contraigan.

Vasodilatador: Hace que los vasos sanguíneos pequeños se expandan.

Vermífugo: facilita la expulsión de los parásitos.

Vulnerario: Impide la degeneración de los tejidos y detiene las hemorragias de las heridas.

SELECCIÓN DE ACEITES ESENCIALES.

Debido ha que existen muchos aceites esenciales en el mercado, es bastante difícil saber por cual de ellos se debe empezar y por cual terminar.

A modo de ayuda se han seleccionado 25 aceites esenciales de entre los de uso más corriente. De cada uno de ellos encontraréis una ficha completa, características botánicas, métodos de extracción, principios activos, propiedades, etc.

Además se ha añadido una tabla con más de 50 AE clasificados por sus acciones más importantes.

En su conjunto ofrecen una gama variada y útil, de gran valor en la práctica de la aromaterapia, no representan ningún riesgo siempre que se sigan las instrucciones adecuadas.

Para irse familiarizando con el uso de los AE, lo mejor es ir empezando con unos pocos, por ejemplo con aquellos extraídos de las plantas que más se conozcan, e ir experimentando con cada uno de ellos sus beneficios y su versatilidad.

Conforme se va incrementando el conocimiento sobre ellos, cada persona realiza su propia selección en función tanto por su afinidad con los AE como por las necesidades individuales que ha de satisfacer de otras personas. En gran medida el uso de la aromaterapia consiste en elegir aquellos AE que mejor se adapten a las características y personalidad del cada individuo.

ALBAHACA EXÓTICA.

Nombre botánico: *Ocimum basílicum s.b. metilchavicol.*

Familia: Labiadas.
Planta/parte: hojas y brotes florales.
Extracción: Destilación por vapor de agua.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Planta labiada de hasta 2 m de altura, con tallo obtuso y cuadrangular. Las hojas son de color verde oscuro brillante, en la cara superior y en el envés presentan una células oscuras que contienen el AE, son ovales lanceoladas y dentadas. Las flores son blancas o ligeramente rosada, se agrupan en una espiga de glomérulos, y poseen una corola con labios, uno superior con 4 lóbulos, y otro inferior, más pequeño, con uno sólo. Toda la planta despide un intenso olor aromático.

Originaria de las Islas Comores y Madagascar. También se cultiva en Vietnam y Egipto.

CARACTERÍSTICAS.

El aceite es de color amarillo o verde pálido con un aroma dulce herbáceo, anisado y con un matiz alcanforado.

COMPOSICIÓN.

Metilchavicol 25-85%, terpineol 1-4%, eugenol (fenoles); linalol (alcoholes); ocimeno, pineno, silvestreno (terpenos), eucaliptol (óxidos), alcanfor, cayeputol (cetonas), etc.

COMBINACIONES

Combina bien con bergamota, salvia romana, hisopo, lavanda, mejorana, melisa, nerolí, sándalo, geranio, citronela.

PROPIEDADES

- **Principalmente:** Antiespasmódico gastrointestinal, tónico nervioso y calmante.
- Tónico nervioso.
- Antiséptico intestinal y profiláctico.
- Carminativo. Reconstituyente. Estimulante del córtex adrenal.
- Emenagogo y galactogogo.
- Antidepresivo.
- Descongestionante hepático.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Espasmos gástricos e intestinales, flatulencias y náuseas.
- Dolores musculares, gota y reumatismo.
- Pérdida del olfato (junto con las hojas del marrubio).
- Bronquitis, tos.
- Dolor de oídos y sinusitis.

Piel:
- Repelente contra insectos. Picaduras de insectos.

Mente:
- Es el mejor tónico nervioso.
- Ansiedad, depresión, fatiga intelectual, insomnio debido a estrés.
- Migrañas, tensión nerviosa, histerias.
- Epilepsia y parálisis.
- Despeja la mente, alivia la fatiga intelectual y confiere a la mente fuerza y claridad.

MÉTODOS DE USO.

Preferible utilizarlo en quemador de esencias. Nunca utilizarlo puro o muy concentrado sobre la piel, siempre ha de estar muy diluido.

PRECAUCIONES.

El metil chavicol es moderadamente tóxico, irritante para la piel. Es preferible usar el AE procedente de Egipto que sólo contiene un 25% de esta sustancia. Es emenagogo no se recomienda su uso durante el embarazo.

OBSERVACIONES.

Su composición es muy próxima a la del estragón *(Artemisia dracunculus).*
La albahaca exótica es un quimiotipo radicalmente diferente al de la albahaca común s.b. linalol, y probablemente una subespecie distinta. Sus propiedades terapéuticas son diferentes.

ÁRBOL DEL TÉ.

Nombre botánico: *Melaleuca altemifolia.*
Familia: Mirtáceas.
Planta/parte: Ramas y hojas.
Extracción: Destilación con arrastre de vapor de agua.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Arbusto de 3 a 6 metros de altura. Sus hojas son estrechas, lanceoladas y alternas, similares a las del ciprés, salpicadas de pequeñas glándulas repletas de esencia que liberan un fuerte aroma cuando se rompen. Las flores son de color blanquecino y están dispuestas formando espigas. Como en la mayoría de los árboles del género Melaleuca, la corteza del árbol del té se exfolia en jirones. Tiene la cualidad de rebrotar desde el tocón cuando es talado.

Crece en las zonas húmedas de Australia, principalmente en Nueva Gales del Sur.

CARACTERÍSTICAS.

Es un líquido amarillo verdoso o trasparente, ligero y móvil, con un olor cálido, fresco, alcanforado y especiado, más bien acre.

COMPOSICIÓN.

Pineno, terpineno, cimeno, terpinoleno (monoterpenos); aromadendreno (sesquiterpenos), terpineol-4 30%, cineol, (alcoholes); 1,8 cineol (óxidos), etc.

COMBINACIONES.

Combina bien con el romero, salvia, pino, mejorana, lavandín, lavanda, clavo, nuez moscada, ylang-yiang, geranio, ajedrea, tomillo y ciprés.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** antiinfeccioso potente, antibacteriano de amplio espectro y antiséptico.
- Antiinflamatorio.
- Inmunoestimulante.
- Descongestionante venoso y flebotónico.
- Neurotónico y analgésico.
- Sudorífico.
- Radioprotector.

INDICACIONES

Cuerpo:
- Aftas, estomatitis, gingivitis, abscesos dentales, ulceras bucales, piorreas.
- Infecciones ORL: otitis, rinofaringitis, bronquitis purulentas, enfisemas.
- Infecciones genitales, vulvo-vaginitis y congestiones ováricas.
- Circulación capilar cerebral lenta, fatiga cardíaca, hemorroides, varices.

Píel:
- Preventivo de quemaduras por radioterapia.
- Abscesos, acné, ampollas, quemaduras, llagas, granos.
- Caspa, piel grasa, erupciones cutáneas (dermatitis del pañal), heridas infectadas.
- Herpes, verrugas, tiña y pie de atleta.

Mente:
- Refrescante y revitalizante, en especial tras una conmoción.
- Astenia, depresión nerviosa.
- Preventivo del shock operatorio relacionado con la anestesia.

MÉTODOS DE USO.

Baño, compresa, quemador de esencias e inhalaciones, aceites y lociones de masaje.
Aplicación del AE puro en llagas y quemaduras de menor importancia.

PRECAUCIONES.

No es tóxico ni irritante a las dosis usuales. Puede producir sensibilización en algunas personas.
La inhalación del aceite puro puede provocar mareo.
Su uso puede considerarse seguro después de los cuatro meses de embarazo.

OBSERVACIONES.

El de árbol del té es un nombre genérico para los miembros del género *Melaleuca,* que tiene muchas especies diferentes, como el cayeput (*M. leucadendron),* el niaulí *(M. quínquenervía)* y otras.

BERGAMOTA.

Nombre botánico: *Citrus aurantium var. Bergamía.*
Familia: Rutáceas.
Planta/parte: Corteza del fruto.
Extracción: Presión en frío.

DESCRIPCION BOTANICA.

Arbolito de unos 4-5 m de altura, muy parecido al limonero, con ramas flexibles e irregulares. Las hojas son perennes, ovales, lisas, alternas, brillantes y de color verde brillante, más pequeñas que las del limonero. El fruto es una baya corticada, redondo como pequeñas naranjas que al madurar pasan del color verde al amarillo.

Originario del África tropical. Muy cultivado en Calabria, en el sur de Italia y en Costa de Marfil.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido de color amarillo verdoso claro que al envejecer adquiere un color marrón aceituna. Tiene un aroma fresca, dulce afrutada, entre naranja y limón, y ligeramente balsámica espaciada.

COMPOSICIÓN.

Acetato de linalilo 30-60% (ésteres), linalol 11-22%, geraniol 1-5%, nerol, terpineol (alcoholes), dipenteno, limoneno 25-45% (terpenos), bergapteno 0,3-0,4% (furanocumarinas), etc.

COMBINACIONES.

Combina bien con los AE de lavanda, nerolí, jazmín, ciprés, geranio, limón, manzanilla, enebro, cilantro, mejorana, ylang-ylang.

PROPIEDADES

- **Principalmente:** Antiséptico genito-urinario y pulmonar. Antidepresivo. Tónico neuronal, calmante y sedativo.
- Antiinfeccioso: bactericida, antiséptico y viricida.
- Analgésico. Antiespasmódico.
- Carminativo. Digestivo.
- Diurético.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Cistitis, leucorrea, prurito y candidiasis.
- Cólicos e infecciones intestinales.
- Halitosis, infecciones de la boca, dolor de garganta y anginas.
- Flatulencias y pérdida de apetito.
- Dolor producido por enfriamiento, varicela y zóster.

Piel:
- Acné, forúnculos, herpes, eccema, dermatosis.
- Cutis graso, granos, psoriasis, vitíligo.
- Úlceras varicosas y heridas.
- Picaduras de insecto.

Mente:
- Efecto refrescante y estimulante.
- Ansiedad, depresión, tensión nerviosa, insomnio.
- Enfermedades relacionadas con el estrés.

MÉTODOS DE USO.

Baños, quemador, aceites de masaje.

PRECAUCIONES.

No es tóxico y relativamente no irritante (prueba de sensibilidad).
No debe utilizarse si en la piel hay lunares con relieve.
Es fototóxico.

OBSERVACIONES.

También se obtiene por destilación al vacío o extracción con solventes se tiene un AE rectificado sin bergaptenos.

CAYEPUT.

Nombre botánico: *Melaleuca leucadendron.*
Familia: Mirtáceas.
Planta/parte: Hojas y ramas pequeñas.
Extracción: Destilación con vapor de agua

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Es un árbol perenne de unos 30 metros de altura. Tiene flores de color blanco y las hojas son estrechas y puntiagudas. La corteza es de color blanco y se descama fácilmente formando anchos jirones.

Es originario de las Molucas, crece espontáneamente en Malasia, Indonesia, Filipinas, Vietnam, Java, Australia y el sudeste asiático.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido amarillo-verdoso pálido y muy fluido, con un olor penetrante y alcanforado medicinal. Comparado con el eucalipto, tiene una nota algo más afrutada.

COMPOSICIÓN.

Eucaliptol 50% (óxidos), pineno, limoneno (terpenos), cariofileno (sesquiterpenos), viridiflorol, terpineol, nerolidol (alcoholes), etc.

COMBINACIONES.

Combina bien con el pino, niaulí, tomillo, orégano, hisopo, lavanda, geranio, cedro, palmarosa, limón.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** Antiséptico general (pulmonar, intestinal, urinario).
- Anticatarral, expectorante.
- Descongestionante venoso.
- Antineurálgico.
- Radioprotector.
- Insecticida.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Afecciones crónicas del aparato pulmonar.

- Sinusitis e inflamación de la garganta.
- Infecciones intestinales, cistitis, uretritis e infecciones urinarias.
- Dolores musculares, reumatismo y artritis.

Piel:
- Herpes genitales.
- Picaduras de insectos, piel grasa y granos.

Mente:
- Estimulante, despeja la cabeza.
- Elimina la sensación de indolencia.
- Restaura el equilibrio del cuerpo y de la mente.

MÉTODOS DE USO.

Baños, compresas, quemador de esencias y aceite de masaje.

PRECAUCIONES.

No es tóxico ni sensibilizador. Puede irritar la piel en altas concentraciones.

OBSERVACIONES.

Está estrechamente relacionado con otras Mirtáceas como el eucalipto, el clavo, el niaulí y el árbol del té.

CEDRO DEL ATLAS.

Nombre botánico: *Cedrus atlántica.*
Familia: Pináceas.
Planta/parte: Madera, tocones.
Extracción: Destilación con vapor de agua.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Árbol de hoja perenne y forma piramidal, de hasta 40 m de altura. Su madera es dura y muy aromática debido al alto porcentaje de aceite esencial que contiene. Tiene una copa ancha cónica con

ramas esparcidas. Las hojas son perennes y dispuestas en grupos sobre brotes laterales. Los conos (piñas) en forma de barril. La corteza es lisa y de color gris oscuro.

Originario de la parte argelina de las montañas del Atlas, aunque se cree que se originó a partir del famoso cedro del Líbano (C. *líbani),* que crece de forma silvestre en el Líbano y en Chipre. El aceite es producido mayoritariamente en Marruecos.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido viscoso amarillo, naranja o ámbar oscuro, tiene un aroma cálido, amaderado, recuerda al del sándalo, y alcanforado.

COMPOSICIÓN.

Cadineno, cedreno (sesquiterpenos 50%); cedrol, cedrenol (alcoholes); atlantona (cetonas 20%), etc.

COMBINACIONES.

Combina muy bien con bergamota, palisandro, ciprés, cálamo, jazmín, enebro, nerolí, incienso, salvia esclarea, vetíver, romero, ylang-ylang.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** Antiséptico genito-urinario.
- Antiinflamatorio.
- Antiseborréico, astringente.
- Diurético.
- Sedante mucolitico.
- Tónico y estimulante circulatorio.
- Expectorante.
- Afrodisíaco.
- Fungicida.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Cistitis, leucorrea y prurito.
- Artritis y reumatismo.
- Bronquitis, catarro, congestión y tos.

Piel:
- Acné, dermatitis, eccema, infecciones fúngicas.
- Caspa, caída del cabello.
- Erupciones cutáneas y úlceras.

Mente:
- Tensión nerviosa y ansiedad.

- Enfermedades relacionadas con el estrés.

MÉTODOS DE USO.

Baño, quemador, loción y aceite de masaje.

PRECAUCIONES.

No es tóxico, ni irritante ni tampoco sensibiliza.
Es un aceite abortivo por lo que no debe usarse en el embarazo.

OBSERVACIONES.

Está relacionado botánicamente con el cedro del Himalaya (C. deodara) que produce un aceite muy similar.
El aceite de Cedro es muy diferente de los extraídos de la madera del cedro de Virginia y del de Texas.

CIPRÉS.

Nombre botánico: *Cupressus sempervírens.*
Familia: Cupresáceas
Planta/parte: hojas y gálbulos.
Extracción: Destilación.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Es un árbol de hasta 25 metros de altura, con ramas densas que forman una copa larga y estrecha. Las hojas son muy pequeñas e imbrincadas sobre las ramas, como escamas. Tienen flores masculinas y femeninas en el mismo árbol. Las masculinas forman pequeños gatillos ovoides y las femeninas son redondeadas y se componen de varias escamas. Cuando están bien desarrolladas forman un gálbulo globuloso de color verde-pardo que madura y endurece. Las semillas son aplanadas y tienen los bordes alados.

Originario de la zona mediterránea y de Oriente Medio, su zona de distribución incluye hasta el Afganistán, el norte de la India y China.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido incoloro o ligeramente amarillo, con un agradable olor a madera, un tanto picante y balsámico.

COMPOSICIÓN.

Pineno, camfeno, cimeno, silvestreno (terpenos); cedrol, savinol (alcoholes); acetato de terpenilo (ésteres), etc.

COMBINACIONES.

Combina bien con: Cedro, pino, lavanda, mandarina, salvia esclarea, limón, cardamomo, enebro, benjuí, bergamota, naranja, mejorana y sándalo.

PROPIEDADES.

Principalmente: Flebotónico (descongestionante venoso y linfático).
Neurotónico (regulador del sistema nervioso).
Descongestionante prostático.
Vasoconstrictor, cicatrizante.
Antiinfeccioso, antibacteriano, antimicótico. Inmunoestimulante.
Regulador sudorífico.
Estimulante pancreático.
Antitusivo, mucolítico, antiespasmódico.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Problemas de la circulación de retorno: (hemorroides, varices, piernas pesadas, edemas en las extremidades inferiores).
- Bronquitis, tos espasmódica, tuberculosis pulmonar, pleuresías.
- Dolores gástricos, vómitos nerviosos, insuficiencia pancreática.
- Prostatitis.
- Eneuresis.

Piel:
- Transpiración excesiva de los pies, pies calientes.
- Pieles grasas e hiperhidratadas, pieles maduras.
- Cicatrización de heridas.

Mente:
- Calmante para personas locuaces e irritables.
- Efecto tranquilizador en la ira.
- Despeja el espíritu y elimina los bloqueos psíquicos.

MÉTODOS DE USO.

Baño corporal: de asiento y de pies, quemador, aceites y lociones de masaje.

PRECAUCIONES.

No es tóxico ni irritante y no sensibiliza.
No aplicar en mastosis.

Se puede considerar seguro después de los cuatro meses de embarazo.

OBSERVACIONES.

Existen otras muchas especies que se utilizan para producir este ÁE, como el cedro de Busaco *(Cedrus lusitanica)*. Pero el del ciprés común *(Cupressus sempervírens)* se considera superior.

CLAVO.

Nombre botánico: *Eugenía caríophyllata* .
Familia: Mirtáceas.
Planta/parte: Botones florales.
Extracción: Destilación por vapor de agua.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Árbol de hoja perenne que puede alcanzar los 10 m de altura. Su copa tiene forma cónica o piramidal. El tronco es de madera dura y está cubierto de una corteza de color grisáceo. Las ramas son opuestas y esbeltas. Las hojas son de color verde brillante, grandes, opuestas, ovales-lanceoladas (6 cm) y presentan diminutos puntos brillantes. Las flores, que desprenden un intenso aroma, se agrupan en panículos cortos y terminales. En el centro del cáliz y la parte superior del ovario poseen una especie de glándula cuadrangular que rodea al estilo, alrededor de ella se insertan los estambres. La corola posee 4 pétalos de color amarillo-rojizo que se marchitan fácilmente.

Originario de las islas Molucas y de otras islas de la actual Indonesia, también se cultiva en Zanzíbar, Madagascar y Java. Gran parte del AE de clavo procede de Sri Lanka.

CARACTERÍSTICAS

Líquido de color amarronado o anaranjado, con un aroma cálido, fuerte, picante y penetrante (muy característico).

COMPOSICIÓN.

Eugenol 75% (fenol); furfural (aldehído), salicilato de metilo, acetato de eugenilo 22% (ésteres); cariofileno (sesquiterpenos); pineno (terpenos), etc.

COMBINACIONES.

Combina bien con la albahaca, benjuí, pimienta negra, canela, citronela, gaulteria, limón, ravensara, pomelo, naranja, romero.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** Antiséptico y anestesiante dentario.
- Antiinfeccioso potente.
- Antiinflamatorio.
- Estimulante general.
- Antiséptico intestinal.
- Bactericida atmosférico.
- Dinamizante cerebral.
- Afrodisíaco.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Infecciones dentales. Gingivitis.
- Artrosis.
- Flatulencias, dispepsia.
- Dolores de cabeza resultantes de trastornos estomacales.
- Cólicos y diarreas.
- Náuseas y vómitos.
- Espasmo intestinal.
- Problemas respiratorios.

Mente:
- Positivo y estimulante.
- Fortalece la memoria.
- Depresión. Debilidad y apatía. Astenia intelectual y psíquica.

MÉTODOS DE USO.

Baños, inhalaciones, quemador de esencias. Puro, en un trozo de algodón, para el dolor de muelas.

PRECAUCIONES

Puede irritar las pieles sensibles. El masaje no constituye un buen método de aplicación.
Irritante de las mucosas.
No debería utilizarse durante el embarazo.

OBSERVACIONES

Los AE extraídos de los pedúnculos, pedicelos y hojas son de menor calidad, más baratos y su color es más pronunciado si no ha sido rectificado.

ESPLIEGO.

(ALHUCEMA.)

Nombre botánico: *Lavandula spica (L. latifolía).*
Familia: Labiadas.
Planta/parte: Brotes florales.
Extracción: Destilación acuosa o con vapor de agua.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Sub-arbusto con tallos ramificados, algo más grande que la lavanda oficinal (80-90 cm de altura). Las hojas son lineares-obiongas, más anchas que las de la lavanda. Las flores, pequeñas y de color azul o violeta, se agrupan en racimos de espigas terminales. La corola está mucho más comprimida que la de la lavanda y es monopétalo, bilabiada y de color violáceo, está provista de glándulas secretoras de AE. Toda la planta despide un aroma alcanforado.

Originaria de las regiones montañosas de Francia y España, aunque también se encuentra en el norte de África, Italia, la antigua Yugoslavia y los países del Mediterráneo oriental. El aceite procede principalmente de España y Francia.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido blanco lechoso o amarillo pálido, con un olor penetrante, herbáceo y alcanforado, semejante al de la lavanda pero más definido y fresco.

COMPOSICIÓN.

Cineol, alcanfor (cetonas 15%), borneol, linalol (alcoholes), camfeno (terpenos), acetato de linalilo (esteres), eucaliptol (óxidos); y cumarinas, etc.

COMBINACIONES.

Combina bien con los AE de romero, salvia, lavandin, eucalipto, palisandro, lavanda, petit-grain, pino, cedro, pachulí y con los AE especiados como el de clavo.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** Calmante, antiséptica y cicatrizante.
- Regeneradora celular.
- Analgésico, antidepresivo, cordial, hipotensor.
- Diurético, desodorante, emenagogo.
- Estimulante, sudorífico y tónico.
- Insecticida y vermífugo.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Asma, bronquitis, catarro, infecciones de la garganta y laringitis, dolor de oídos.
- Espasmos abdominales, cólicos, dispepsia, flatulencia y náuseas.
- Lumbago, dolores y molestias musculares, reumatismo y torceduras.
- Cistitis, dismenorrea y leucorrea.

Piel:
- Abscesos, acné, alergias, pie de atleta, furúnculos, eccema y dermatítis.
- Pieles de todos los tipos, quemaduras, llagas, granos, heridas.
- lnflamaciones, picaduras y mordeduras de insectos.
- Repelente contra los insectos, piojos.

Mente:
- Insomnio de niños y adultos.
- Calmante cerebro espinal. Depresión. Dolores de cabeza, migrañas.
- Síndrome premenstrual, ciática, shock y vértigos.
- Calma los sentidos y al mismo tiempo los agudiza.

MÉTODOS DE USO.

Baños, quemadores, compresas, aceites de masajes.

PRECAUCIONES.

No es tóxico ni irritante (siempre que se use diluido), no sensibiliza.
Es un emenagogo suave, preferible evitar durante los primeros 7 meses de embarazo.
Posiblemente en grandes cantidades active demasiado el SNC y produzca palpitaciones.

OBSERVACIONES.

Existen muchos quimiotipos diferentes de espliego. El AE francés tiene fama de tener un aroma más delicado y aromático que el español.

EUCALIPTO

Nombre botánico: *Eucalyptus globulus*.
Familia: Myrtáceas.
Planta/parte: Tallos jóvenes y hojas maduras.
Extracción: Destilación con vapor de agua.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Es un árbol perenne de hasta 40 metros de altura. La corteza externa se exfolia en grandes placas rosáceas que dejan a la vista una piel lisa y grisácea.
Las hojas jóvenes son ovaladas y verde-azuladas, las viejas son lanceoladas y curvadas en forma de hoz, están salpicadas de pozos esquizógeneos llenos de esencia que le libera a partir la hoja. Las flores son blanco-verdosas, están aisladas y tienen un cáliz en forma de pirámide invertida de donde salen multitud de estambres blancos.

Originario de Australia y Tasmania, pero se ha aclimatado en toda la zona tropical y subtropical del planeta. Se cultiva en California, Rusia, China, Brasil, España y Portugal.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido muy fluido de color amarillo claro y con un aroma fresco, dulce y alcanforado, intenso y penetrante.

COMPOSICIÓN.

Eucaliptol 70-85% (óxidos); pineno, limoneno, cimeno (terpenos); aromadendreno (sesquiterpenos), etc.

COMBINACIONES.

Este aroma se mezcla bien con la del tomillo, romero, lavanda mejorana, pino, cedro y limón.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** Específico de vías bajas respiratorias; antiinfeccioso general (antimicrobiano, antibacteriano, antifúngico, antiviral y antiséptico) y expectorante.
- Tropismo respiratorio y renal.
- Anticatarral, mucolítico.
- Antirreumático.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Afecciones de vías respiratorias (bronquitis, gripe, asma, amigdalitis, rinofaringitis, gripe sinusitis, etc.).
Calma la tos y fluidifica las expectoraciones bronquiales.
- Infecciones de las vías urinarias.
- Artritis, reumatismo, dolores musculares.

Piel:
- Dermatitis bacterianas y por candidiasis. Herpes.
- Quemaduras, cortes, ampollas, cortes y heridas.
- Picaduras de insectos y piojos.

Mente:

- Debilidad, dolores de cabeza y neuralgia.
- Efecto sedante sobre las emociones.
- Despeja la cabeza y favorece la concentración.

MÉTODOS DE USO

Baño, quemador de esencias, inhalación y aceite de masaje.

PRECAUCIONES

- En uso externo no es tóxico, no es irritante (diluido) y no sensibiliza. Es mejor evitarlo para quienes padecen de hipertensión o epilepsia ya que es un aceite energético.
- El AE de eucalipto ingerido resulta tóxico. Una pequeña cantidad de 3,5 ml puede resultar fatal.
- Puede ser un antídoto de la medicación homeopática.
- Se puede considerar su uso seguro a partir del cuarto mes del embarazo.

OBSERVACIONES.

Existen más de 700 especies de *Eucalyptus,* de los que más de 500 producen aceite esencial. Desde el punto de vista de la aromaterapia, se clasifican según el componente principal del AE:

- Ricos en 1,8 cineol (eucaliptol): *E. globulus, E. camaldulensis, E. radiata, E. polybractea*.
- Ricos en piperitona y felandreno: E. píperíta, E. radiata var. phellandra, E. dives var. type.
- Ricos en citronelal: E. cítriodora.

EUCALIPTO CITRONADO.

Nombre botánico:	*Eucalyptus citriodora* .
Familia:	Mirtáceas.
Planta/parte:	Tallos jóvenes y hojas adultas.
Extracción:	Destilación con vapor de agua.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Es árbol perenne de 25 a 40 metros de altura. La corteza es de color blanco-rosáceo. Las hojas jóvenes son ovaladas y están opuestas, las adultas son estrechas, alargadas y están dispuestas alternas sobre las ramas.

Nativo de Australia y actualmente se cultiva en Brasil y China.

CARACTERÍSTICAS.

Es un líquido muy fluido de color amarillo pálido y con un aroma fuerte, fresco, dulce, balsámico y alimonado.

COMPOSICION.

Citronelal 40-80% (aldehídos), citronelol 15-20%, geraniol (alcoholes), pineno (terpenos).

COMBINACIONES.

Combina muy bien con el sándalo, la ravensara, la menta piperita, la lavanda y el petit-grain.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** Antirreumático y antiinflamatorio.
- Antiinfeccioso.
- Analgésico, calmante, hipotensor.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Artritis, reumatismo, poliartritis reumatoides.
- Pericarditis, coronaritis, hipertensión.
- Cistitis, vaginitis.

Piel:
- Pie de atleta y otras infecciones fúngicas.
- Cortes, caspa, costras, llagas y heridas.
- Repelente de insectos.

MÉTODOS DE USO.

Baños, puro o diluido en aceites para masajes.

PRECAUCIONES.

No es tóxico ni irritante, posible sensibilización en algunas personas. Ingerido es tóxico.

GAULTERIA.
(WINTERGREEN)

Nombre botánico: *Gaultheria procumbens* .
Familia: Ericáceas.
Planta/parte: Hojas maceradas en agua caliente.
Extracción: Destilación por vapor de agua.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Planta arbustiva con raíz horizontal, de 1-2 cm. de anchura. Los tallos ascienden desde el rizoma unos 10 cm, usualmente bajo árboles y arbustos. Las hojas, de color verde claro brillante más pálidas en el envés, son alternas, perennes y coriáceas. Presenta pocas flores, colgantes, axilares, blancas y con peciolos redondos y colgantes. El cáliz es de color blanco, la corola es tubuliforme y más estrecha por su extremo distal.

Originaria de Norteamérica, especialmente de la zona nordeste y del Canadá.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido de color amarillo pálido o rosado, con un intenso olor dulce amaderado, casi afrutado, característico a salicilato de metilo que recuerda inmediatamente a las lociones y bálsamos utilizados en los lugares de entrenamiento deportivo.

COMPOSICIÓN

Salicilato de metilo 99% (ésteres), formaldehído y gaulterilina.

COMBINACIONES

Combina bien con los AE de orégano, menta, tomillo, Ylang-ylang, narciso y vainilla.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** Antiinflamatorio.
- Analgésico suave. Antirreumático.
- Astringente. Estimulante. Carminativo.
- Emenagogo, galactogogo.

INDICCIONES.

- Muy indicado para deportistas, tanto antes como después del deporte.
- Lesiones deportivas.
- Tendinitis. Esguinces.

- Dolores reumáticos.
- Dolor de los dientes cariados.

METODOS DE USO.

Muy diluido en aceites de masaje. Solo utilizsarlo sobre los puntos de dolor.

PRECAUCIONES.

Es un AE. tóxico, irritante y sensibiliza. Siempre utilizarlo muy diluido en aceites vegetales.
No utilizarlo durante el embarazo.

OBSERVACIONES.

El AE. **no** existe en crudo en la planta, éste se produce durante el proceso de descomposición de la misma en agua caliente.
Existen otras especies de *Gaultheria,* que tienen propiedades similares y también se utilizan para la producción de AE.
Habitualmente se encuentra el AE. reconstituido, el metil salicilato sintético.

GERANIO.

Nombre botánico: *Pelargonium graveolens.*
Familia: Geraniáceas.
Planta/parte: Hojas, tallos y flores.
Extracción: Destilación con vapor de agua. En Marruecos también se extrae un concreto y un absoluto.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Arbusto perenne de hasta 1 m de altura, piloso. Hojas palmatipinnadas, lobuladas y puntiagudas de bordes serrados. Las flores son pequeñas de color rosado, con cinco pétalos. Toda la planta es aromática.

Originario de Sudáfrica; ampliamente cultivado en Rusia, Egipto, El Congo, Japón, América central y Europa. Existen tres zonas principales de producción del AE: las Islas Reunión (Bourbon), Egipto y Rusia.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido de color verde aceituna con un olor a rosa dulce y mentolado.

COMPOSICIÓN.
Citronelol, linalol, geraniol, (alcoholes 60 %); citral, geranial, neral(aldehídos), metona, isometona (cetonas 9 %)-, sabineno, limoneno (terpenos), etc.

COMBINACIONES.

Combina bien con lavanda, pachulí, clavo, rosa, nerolí, sándalo, jazmín, enebro, bergamota y otros cítricos.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** Relajante. Antiinflamatorio, antálgico. Hemostático. Flebotónico. Antifúngico.
- Desodorante, diurético.
- Antidepresivo, estimulante.
- Vulnerario y vermífugo.
- Hepato y pancreatoestimulante.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Colitis de origen nervioso, insuficiencia hepatopancreática.
- Celulitis, edema y mala circulación.
- Flacidez muscular y de los senos.
- Inflamación de garganta y amigdalitis.
- Hemorroides.
- Problemas de las glándulas adrenocorticales, menopausia y síndrome premenstrual.

Piel:
- Piel grasa, acné, rotura de capilares, piel congestionada, dermatitis, eccema, piel seca.
- Contusiones, cortes, quemaduras, úlcera y heridas.
- Repelente de insectos, piojos.

Mente:
- Tensión nerviosa, ansiedad y depresión.
- - Neuralgias.
- Equilibrio de la mente.

MÉTODOS DE USO.

Baños, quemador, lociones y aceites de masaje.

PRECAUCIONES.

No es tóxico ni irritante. Generalmente no sensibiliza salvo en personas hipersensibles (puede provocar dermatitis del tipo Bourbon).
Como regula el sistema hormonal, quizás no es muy conveniente usarlo durante el embarazo.

OBSERVACIONES.

Existen más de 700 variedades de geranios y pelargonios cultivados, la mayoría con fines ornamentales. Varios de ellos producen AE, como el P. *odoratíssimum y P. radens,* pero el AE más aprecíado es el de pelargonio rosa *(P. graveolens).*

LAVANDA.

Nombre botánico: *Lavandula Vera (L. Officinalis / L. Angustifolia).*
Familia: Labiadas.
Planta/parte: Brotes florales frescos
Extracción: Destilación con vapor de agua. También se obtiene un absoluto y un concreto por extracción con solventes.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Sub-arbusto de 20-60 cm de altura, con raíz pivotante y tallo leñoso en su base, erecto, no ramificado y cubierto de una corteza de color gris amarillento. Las hojas de color verde ceniza, son lineares, enteras, sésiles, opuestas, estrechas y algo coriáceas. Las flores son pequeñas y de color azul violáceo, se agrupan en espigas terminales cilíndricas en conjuntos de 6-10 flores. Brotan en las axilas de unas brácteas ovales situadas en el extremo de los tallos fértiles y forman varios anillos florales que desprenden un intenso aroma. La corola es tubular, con dos labios, el superior bilobulado y el inferior trilobulado. Todo la planta exhala un intenso perfume de olor muy agradable.

Originario del Mediterráneo, se cultiva en la actualidad en todo el mundo. El aceite procede básicamente de Francia.

CARACTERÍSTICAS.

El aceite tiene colores que van del incoloro al amarillo pálido, su olor es dulce floral herbáceo, con connotaciones de madera, el aroma floral es más fragante que el de espliego.

COMPOSICIÓN.

Lavandulol, linalol, geraniol, borneol (alcoholes 45%); acetato de geranilo, acetato de lavandulilo, acetato de linalilo, (ésteres), cariofileno (sesquiterpenos); limoneno, pineno (terpenos), cineol (cetonas), etc.

COMBINACIONES.

Combina bien especialmente con los cítricos y los florales, también con el cedro, clavo, salvia esclarea, pino, geranio, vetiver, pachulí.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** Antiinfecciosa, antiinflamatoría y antimicótica.
- Hipotensora. Tónico nervioso. Antidepresivo. Sedante.
- Carminativo, colagogo, colerético.
- Diurético.
- Cicatrizante y vulnerario.
- Insecticida y vermífugo.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Asma, bronquitis, catarro.
- Halitosis, laringitis e infecciones de la garganta. Otitis.
- Lumbago, dolores musculares, reumatismo y torceduras.
- Cistitis, dismenorrea y leucorrea.
- Espasmos abdominales, cólicos, dispepsias, flatulencias y náuseas.

Piel:
- Micosis ungueales. Pie de atleta.
- Acné, eccema, dermatitis, psoriasis.
- Inflamación, cicatrices y heridas gangrenadas.
- Tónico del cabello, caspa.
- Quemaduras solares, furúnculos y abscesos.

Mente:
- Equilibrio del SNC, puede ser beneficioso en los estados maníacodepresivos.
- Efecto positivo en los trastornos psicológicos.
- Los mismos que los del AE de espliego.

MÉTODOS DE USO.

Baños, compresas, quemador, lociones y aceites de masaje.

PRECAUCIONES.

No es tóxico ni irritante y no sensibiliza.
No utilizar en los 7 primeros meses de embarazo, es emenagogo.
Algunas personas hipotensas pueden manifestar un cierto grado de languidez y sopor.

OBSERVACIONES.

En la misma especie se distinguen 2 variedades de interés medicinal: la *L. vera var. fragans* que contiene una mayor cantidad de ésteres, y la *L. vera var. delphinensis.*

LAVANDÍN.

Nombre botánico: *Lavandula hybrida.*
Familia: Labiadas.
Planta/parte: Brotes florales
Extracción: Destilación con vapor de agua. También se obtiene un absoluto y un concreto por extracción con solventes.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Se trata de un híbrido de la lavanda y el espliego, que surge espontáneamente en las zonas donde crecen conjuntamente ambas plantas, o bien por cultivo seleccionado. Usualmente contiene más AE que ambas especies, y es más rico en alcoholes, esteres, cineol y alcanfor. Se afirma que se forma por fecundación del espliego con el polen de la lavanda, y no al revés. Como la mayoría de híbridos, las lavandinas, son en principio estériles, aunque admite la fecundación por pólenes de lavanda o espliego, nunca con el suyo propio.

El lavandín natural se encuentra en las regiones montañosas al sur de Francia, en donde las dos plantas de las que proviene crecen en estado silvestre. Principalmente cultivado en Francia, y también en España, Hungría, la antigua Yugoslavia y Argentina.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido incoloro o amarillo pálido, con un aroma claro, dulce y fresco, alcanforado (no muy fuerte si el AE es de buena calidad), y algo amaderado y herbáceo.

COMPOSICIÓN.

Lavandulol, linalol y terpinol (alcoholes 45%); acetato de linalilo 30% (ésteres); alcanfor y cayeputol (cetonas 5%); camfeno, pineno, limoneno (terpenos); cumarinas, etc.

COMBINACIONES.

Combina bien con los AE de clavo, laurel, canela, citronela, ciprés, pino, salvia esclarea, geranio, tomillo, pachulí, romero, y con los AE cítricos, sobre todo los de bergamota y pomelo.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** Antiinflamatoria, antiinfecciosa cutánea. Cicatrizante.
- Tónico circulatorio.
- Expectorante.

- Otras propiedades muy similares a las del espliego y la lavanda.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Calambres y dolores musculares. Reumatismo.
- Varices.
- Usos similares a los de lavanda, pero es más penetrante y rubefaciente.
- Enfermedades respiratorias, sobre todo tos, enfriamientos y gripe.

Piel:
- Heridas.
- Dermatitis y sarna.

Mente:
- Despeja la mente cansada.

METODOS DE USO.

Baños, inhalaciones, aceites de masaje, champú y fricciones capilares.

PRECAUCIONES.

No es tóxico ni irritante. No sensibiliza.
En algunos aspectos tiene usos semejantes a la lavanda, aunque es mucho menos relajante, por lo que no se utiliza en condiciones que requieran una acción sedante.

LIMÓN.

Nombre botánico: *Citrus limonum.*
Familia: Rutáceas.
Planta/parte: Cáscara del fruto.
Extracción: Expresión.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Árbol muy parecido al naranjo de hasta 8 metros de altura. Las hojas son perennes, ovales, brillantes y de color verde brillante. Las flores son muy aromáticas, blancas en su interior y de color púrpura por fuera. Se cultivan más de 40 especies diferentes.

Originario de Asia (Himalaya, India, lndochina), y se cultiva extensivamente en la cuenca mediterránea y en California.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido de color amarillo verdoso claro (se vuelve marrón con el tiempo), con un aroma cítrico, ligero y fresco.

COMPOSICIÓN.

Limoneno 50-80%, terpineno, pineno (terpenos); bisaboleno, cadineno (sesquiterpenos); citronelal, citral (aldehídos) y cumarinas.

COMBINACIONES.

Combina bien con los AE de lavanda, nerolí, ylang-ylang, rosa, sándalo, manzanilla, benjuí, hinojo, geranio, eucalipto, enebro, lavandín, y otros cítricos.

PROPIEDADES.

Principalmente: Refuerza las defensas naturales (estimula la formación de glóbulos blancos). Antiinfeccioso y antibacteriano, antiséptico y antiviral. Tónico del sistema nervioso simpático. Depurativo general. Fluidificante sanguíneo (tónico venoso y linfático).

- Litolítico.
- Cicatrizante.
- El zumo es remineralizante y alcalinizante.
- Mantiene la juventud tisular, previene la vejez,

INDICACIONES.

Cuerpo:

- Obesidad y en la cura de adelgazamiento, celulitis, varices, etc.
- Estado de vejez prematura: hipertensión, arteriosclerosis, fragilidad capilar, prevención de arrugas.
- Preventivo de enfermedades contagiosas.
- Insuficiencia hepática.

Piel:

- Erupciones cutáneas, forúnculos, seborreas del rostro, pecas, uñas quebradizas, callos, cortes, comezón, picaduras de insectos.

Mente:

- Astenia, anemia y fatiga general, estado de laxitud permanente.
- Calmante y refrescante en un estado de acaloramiento e incomodidad.
- Ayuda a lograr una claridad de pensamiento.

MÉTODOS DE USO.

Baños, compresas, quemador de esencias, loción, aceite de masaje. Puede utilizarse puro como antiséptico, o diluido en agua como gárgara.

PRECAUCIONES.

No es tóxico, puede provocar irritación dérmica en algunas personas. Es fototóxico, no se ha de utilizar si se va a exponer la piel a la luz del sol.

OBSERVACIONES.

El limonero está relacionado con el limero, el cidro y el bergamoto.

MANZANILLA ALEMANA.
(MANZANILLA AZUL).

Nombre botánico: *Matricaria chamomilla (M. Recutita.)*
Familia: Compuestas.
Planta/parte: Sumidades floridas.
Extracción: Destilación con vapor de agua.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Planta herbácea anual, con un tallo de 70 cm. de alto. Tiene los tallos erectos y ramosos, y fuerte olor aromático. Las hojas son de color verde intenso, alternas, pueden ser pinnadas, bipinnadas y tripinnadas. Las ramas terminan en un capítulo floral redondo, con lígulas radiales, blancas que cuando madura la flor caen hacia atrás; el disco floral, primeramente convexo y después cónico, contiene numerosas flores amarillas.

Crece en prados incultos y ribazos de zonas calcáreas de Europa, y llega por el norte hasta Finlandia, también se encuentra en algunas zonas templadas de Asia occidental y norte de África; se ha naturalizado en regiones templadas de América y Australia. Los principales países productores de Europa son Hungría y la antigua Yugoslavia.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido viscoso de color azul tinta con un fuerte olor cálido herbáceo y dulzón, semejante a la manzana.

COMPOSICIÓN.

Chamazuleno, farneseno (sesquiterpenos); bisabolol óxido 20-30% (óxidos); enindicicloéter.

COMBINACIONES.

Combina bien con los AE de geranio, lavanda, pachulí, rosa, benjuí, nerolí, bergamota, mejorana, limón, ylang-ylang, jazmín, salvia esclarea.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** Antiinflamatorio. Antiespasmódico.
- Tónico digestivo.
- Cicatrizante, antialérgico.
- Descongestionante.
- Hormonal. Emenagoga.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- úlceras intestinales y gástricas. Espasmos gástricos.
- Dispepsias, indigestión.
- Dismenorrea, menopausia y mejoraría.

Piel:
- Inflamaciones de la piel, eccemas, heridas, úlceras, dermatosis.
- Pieles sensibles, quemaduras, cortes, sabañones, picaduras de insectos.

Mente:
- Aceite muy sedante que calma la ansiedad, la tensión, la ira y el pánico.
- Ayuda a la relajación. Serena la mente.

MÉTODOS DE USO

Baños, compresas, quemadores, lociones y aceites de masaje.

PRECAUCIONES

No es tóxico ni irritante. Produce dermatitis en algunas personas.
Es ligeramente emenagogo por lo que no se debe utilizar en los primeros meses de embarazo.

OBSERVACIONES.

Existen muchas variedades de manzanilla, entre ellas la manzanilla romana y la manzanilla *Chamaemelum suaveolens,* de las cuales también se obtienen aceites esenciales.

MANZANILLA ROMANA.

Nombre botánico: *Anthemís nobilis (Chamaemelum nobile.)*
Familia: Compuestas.
Planta/parte: Sumidades floridas.
Extracción: Destilación con vapor de agua.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Planta herbácea perenne, de hasta 30 cm. de altura. Los tallos tienen numerosas ramas y hojas, cubiertos de pequeños pelillos. Las hojas son doblemente pinnatisectas, sésiles de color verde pálido. La flor es muy parecida a la margarita común. Existen dos variedades en función de la flor, una es simple y la otra doble; esta última es la de mejor calidad. Su sabor es agradable, aromático y amargo; y su olor es fuerte y muy peculiar.

Es originaria de terrenos húmedos y arenosos del sur de Europa (Portugal, España, Francia), si bien la especie medicinal proviene exclusivamente de cultivo, por lo que crece en gran parte de las zonas templadas del globo como especie medicinal.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido de color azul pálido que amarillea con el tiempo. Tiene un olor cálido, dulce, afrutado y herbáceo.

COMPOSICIÓN.

Angelato de isobutilo, angelato de isoamilo, (ésteres 75-80%); pineno (terpenos); farnesol, nerodiol (alcoholes sesq.), pinocarvona (cetonas).

COMBINACIONES.

Combina bien con bergamota, salvia esclarea, jazmín, nerolí, rosa, geranio, lavanda, mejorana, menta, cedro, palo de rosa.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** Antiespasmódica, calmante del SNC. Antiinflamatoria. Antiparasitaria. Preanestesia.
- Antineurálgica, vulneraría.
- Emenagoga, sedativa y calmante ginecológica.
- Digestiva, carminativa.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Parásitos intestinales.
- Dismenorrea y amenorrea de origen nervioso. Menopausia.

- Tensión muscular.

Piel:
- Inflamación de la piel, irritación cutánea, urticaria, conjuntivitis, heridas.
- Cuidados del cabello. Pieles sensibles.
- Dolores de la dentición.
- Dermatitis, dolor de oídos.

Mente:
Shock nervioso. Insomnio, nerviosismo.
Migrañas, neuralgias, neuritis, cefaleas y vértigos.
Intervenciones quirúrgicas inminentes.

MÉTODOS DE USO.

Baños, compresas, quemadores, lociones y aceites de masaje.

PRECAUCIONES.

No es tóxico ni irritante.
Debe evitarse durante los primeros 7 meses del embarazo, ya que es un emenagogo leve.

MENTA PIPERITA.

Nombre botánico:	*Mentha píperita.*
Familia:	Labiadas.
Planta/parte:	Planta en flor
Extracción:	Destilación por vapor de agua.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Planta perenne con numerosos tallos cuadrangulares, ascendentes, ramosos, algo rojizos o violáceos, algo pilosos, puede alcanzar 90 cm de altura. Las hojas son ovadas-obiongas, algo lanceoladas, de color verde intenso, vellosas por el envés y finamente dentadas. Las flores son purpúreas o rojo violáceas, se disponen en agrupaciones glomerulares compactas. La corola se divide en cuatro partes y es tubular. Es un híbrido de la *M. aquatíca y la M. víridís,* por lo que sus semillas son estériles, la planta se reproduce por esquejes. Toda la planta despide una fragancia aromática y agradable.

Posiblemente es originaria de Inglaterra. Se cultiva en todo el mundo. No se conoce su existencia en estado salvaje.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido de color amarillo pálido o verdoso, con un olor muy penetrante, herbáceo, mentolado y alcanforado.

COMPOSICIÓN.

Mentol 29-48% (alcoholes); carvona, jasmona, mentona 20-31% (cetonas), acetato de mentilo (esteres), carvacrol (fenol), limoneno, felandreno (terpenos), etc.

COMBINACIONES.

Combina bien con el de benjuí, romero, lavanda mejorana, limón, eucalipto y las otras mentas.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** Antivomitivo. Estomacal.
- Estimulante general.
- Analgésico. Antiinflamatorio.
- Antiséptico.
- Febrífugo.
- Colagogo. Emenagogo.
- Carminativo. Hepático.
- Vasoconstrictor.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Cólico, espasmos digestivos, dispepsia, flatulencia y náuseas.
- Tratamiento postantibióticos.
- Halitosis, asma, bronquitis, sinusitis y tos espasmódica. Al inhalar el vapor, restringe temporalmente el catarro y alivia los resfriados y la bronquitis, que combinado con su acción antiespasmódica lo convierte en el inhalador más útil contra el asma.
- Neuralgia. Dolores musculares y dolores de muela.

Piel:
- Acné, dermatitis, tiña y sarna.
- lnflamaciones, picores y quemaduras del sol.
- Cutis y cabellos grasos.

Mente:
- Dolor de cabeza, migrañas, fatiga mental.
- Desmayos, vértigos.
- Estrés nervioso. Histeria.

MÉTODOS DE USO.

Baños, quemador de esencias, aceites y lociones de masaje.

PRECAUCIONES.

No tóxico ni irritante (excepto en altas concentraciones). Se recomienda aplicarlo en zonas localizadas, pues produce reacciones térmicas cutáneas.
Posible sensibilización al mentol (usarlo con moderación).
Puede inducir un sueño perturbado o pesadillas si se utiliza a una hora avanzada de la noche.
Se considera su uso seguro a partir del 4º. mes del embarazo.

OBSERVACIONES.

Existen muchos quimiotipos de *M. piperíta* y numerosas especies de *Mentha.*

NARANJA DULCE.

Nombre botánico: *Citrus sinensis (C. Aurantium var. dulcis).*
Familia: Rutáceas.
Planta/parte: Corteza del fruto.
Extracción: Expresión en frío de la piel fresca del fruto maduro.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Árbol de pequeño tamaño, con ramas irregulares y torcidas que forman una copa más o menos redondeada. La corteza es de color gris marrón. Las hojas son de color verde brillante, agudas y acuminadas, ovales, alternas y perennes. Las flores son axilares, blancas y de aroma menos intenso que las del naranjo amargo, con un cáliz en forma de copa y una corola con cinco pétalos. El fruto es una baya corticada, verde que se vuelve anaranjada cuando madura, tiene una pulpa dulce y sus membranas no amargan.

Originaria de China, ampliamente cultivada en California, Florida y en toda el área mediterránea (Francia, Italia y España). El aceite de presión procede de Brasil, Israel, Chipre y Norteamérica.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido móvil naranja amarillento o intenso, con un olor dulce, fresco y afrutado.

COMPOSICIÓN.

Limoneno (terpenos 90%); nerol (alcohol), citral (aldehído), metilantranílico (esteres); bergapteno (furanocumarinas), etc.

COMBINACIONES.

Combina bien con lavanda, nerolí, limón, salvia esclarea, mirra y los aceites especiados.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** Regenerador celular. Tónico cardíaco.
- Digestivo. Carminativo. Estomacal.
- Sedante. Antidepresivo.
- Antiséptico.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Estreñimiento, dispepsias y espasmos digestivos.
- Obesidad y retención de líquidos.
- Resfriados (facilita la absorción de vitamina C).

Piel:
- Restablece el tono y la regeneración de la piel.
- Pieles grasas, pieles secas, arrugas, tez mortecina. Dermatitis.
- úlceras bucales.

Mente:
- Insomnio infantil (difusión).
- Taquicardia. Tensión nerviosa.
- Tedio y falta de energías.

MÉTODOS DE USO.

Baños, compresas, quemador de esencias, inhalaciones, aceites y lociones de masaje.

PRECAUCIONES.

No es tóxico. Un uso prolongado y en dosis altas puede irritar la piel sensible. Puede ser fototóxico.

OBSERVACIONES.

También se obtiene un AE por destilación al vapor de la corteza. Éste se oxida pronto por lo que le añaden antioxidantes en el lugar de la producción. Así mismo se obtiene un AE de calidad inferior por destilación de los subproductos de las industrias de zumos de naranja. Es un líquido amarillo pálido o incoloro, con un olor dulce, ligeramente afrutado pero poco tenaz.

PETIT-GRAIN BIGARDE.
(NARANJO AMARGO O.P. HOJAS).

Nombre botánico: *Citrus aurantíum var. amara.*

Familia: Rutáceas.
Planta/parte: Hojas y las ramitas.
Extracción: Destilación con vapor de agua

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

El AE de "petit-grain" se obtiene del naranjo amargo. Es un árbol de pequeño tamaño, 4-6 m, con ramas irregulares y torcidas que forman una copa semiesférica, con espinas largas y rígidas. La corteza es de color marrón grisáceo. Las hojas son de color verde brillante, agudas o acuminadas, con peciolo ligeramente alado. Las flores, denominadas azahar, son axiales, blancas y de intenso olor, con un cáliz en forma de copa y una corola con 5 pétalos carnosos. El fruto es una baya corticada, al principio verde y después anaranjada o rojiza cuando madura. La cáscara del fruto es gruesa y contiene un jugo amargo.

Originario del sur de China y nordeste de la India. Actualmente se halla extendida por toda la cuenca Mediterránea. El mejor AE es el de Francia, pero también se obtiene un AE de buena calidad en África del Norte.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido de color amarillo pálido a ámbar, con un olor fresco floral y cítrico, alternativamente a madera y herbáceo.

COMPOSICIÓN.

Acetato de linalilo, acetato de geranilo (esteres 40-80%), geraniol, nerol, terpineol (alcoholes), citral (aldehído); camfeno, limoneno (terpenos), etc.

COMBINACIONES.

Combina bien con romero, lavanda, geranio, bergamota, naranja amarga, nerolí, salvia esclarea, benjuí, palmarosa, clavo y con los otros bálsamos.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** Calmante del sistema nervioso. Espasmolítico.
- Regenerador celular.
- Desodorante.
- Estimulante digestivo y nervioso.
- Tónico.
- Antidepresivo.
- Antiinfeccioso ligero.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Mejora la circulación arterial y la circulación cutánea.

- Dispepsia y flatulencias.

Piel:
- Acné, forúnculos y eccema.
- Transpiración excesiva.
- Piel y cabellos grasos.

Mente:
- Insomnio debido a angustia y soledad.
- Fatiga nerviosa y convalecencia.
- Enfermedades relacionadas con el estrés.

MÉTODOS DE USO.

Baños, quemador de esencias, enjuagues para el cabello, lociones y aceites de masaje.

PRECAUCIONES.

No es tóxico ni irritante, y no sensibiliza. No es fototóxico.
Utilizarlo después del 4º. mes de embarazo,

OBSERVACIONES.

Antiguamente se extraía de los diminutos frutos todavía verdes, que tenían el aspecto de pequeños granos, de ahí su nombre.
De las hojas y ramitas de los limoneros, naranjos dulces, mandarinos y bergamotos también se obtiene un petit-grain.

ROMERO.

Nombre botánico: *Rosmarínus officinalis.*
Familia: Labiadas.
Plantalparte: Brotes florales frescos o de toda la planta (calidad inferior).
Extracción: Destilación con vapor de agua.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Arbusto perenne y erecto de 50 cm a 2 m de altura, aromático y de tallo leñoso. Las hojas son perennes, opuestas, lineales, subsésiles y arrolladas sobre sus bordes. Son de color verde oscuro por su parte superior **y** blanquecinas y algo velludas por el envés. Las flores son pequeñas, y se agrupan en racimos axilares o terminales que forman una especie de espiga que florece todo el año. Poseen una corola bilabiada, de color azul pálido o ligeramente blanca y moteada interiormente de color violeta. Toda la planta despide una intensa fragancia.

Originario de Asia, actualmente se cultiva en Francia, España, Portugal, la antigua Yugoslavia, Gran Bretaña, Marruecos, California, Rusia, Oriente Medio, China, etc. Los principales productores son Francia, España y Túnez.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido incoloro o de color amarillo pálido, con un fuerte olor fresco, puro y penetrante, herbáceo mentolado y amaderado balsámico.

COMPOSICIÓN.

Según el origen del Romero, la especificidad varía, siendo sus componentes:

* **R. officinalis s.b. alcanfor**, procedente de España, rico en Alcanfor 30% (cetonas).

* ***R. officinalis* s.b. 1,8 cineol (eucaliptol),** procedente de Marruecos, rico en Eucaliptol 30% (óxidos).

* **R. officínalis s.b. verbenona**, procedente de Francia, ríco en Verbenona 30% (cetonas).

Los componentes básicos del romero, teniendo en cuenta los % antes determinados son: borneol, linalol, terpineol (alcoholes), cumínico (aldehídos), acetato de bornilo (esteres), alcanfor y cayeputol (cetonas), cariofileno (sesquiterpenos), camfeno, pineno, limoneno (terpenos), eucaliptol (óxidos).

COMBINACIONES.

En general combina bien con la lavanda, lavandín, citronela, orégano, tomillo, pino, albahaca, menta piperita, cedro, petit-grain, canela y otros aceites especiados.

PROPIEDADES.

* **Romero alcanforado:** Tónico neuromuscular. Cordial. Contracturas musculares, antirreumático. Rampas.

* **Romero cineol:** Antiinfeccioso (sobre todo contra los estafilococos y estreptococos) y antiséptico respiratorio. Expectorante, catarros y bronquitis. Tónico circulatorio.

* **Romero verbenona:** Mucolítico. Asma y bronquitis asmática. Colagogo y colerético.

Otras propiedades generales:

- Analgésico, antiséptico y antirreumático.
- Astringente, cicatrizante, vulnerarlo.
- Carminativo, estomacal, colerético.
- Hipertensivo, reconstituyente.
- Estimulante (circulatorio, del córtex adrenal y hepatobiliar) y tónico nervioso y general.

INDICACIONES.

Por el alto contenido en cetonas, es preferible utilizar el romero alcanforado y el romero verbenona en las siguientes afecciones:

- Romero alcanforado: Contracturas musculares, lesiones deportivas, reumatología, arterioscierosis, mala circulación y palpitaciones.
- Romero verbenona: En casos de asma bronquitis asmática y tos ferina.

Para las demás utilidades es mejor usar el romero cineol, menos tóxico.

Cuerpo:
- Bronquitis, rinitis, rinofaringitis.
- Dolores musculares.
- Dolores dentarios de los bebés.
- Varices, varicosidades y roturas de capilares.
- Retención de líquidos, gota.
- Colitis, dispepsia, flatulencia, desórdenes hepáticos, hipercolesteronemia.

Piel:
- Acné, dermatitis, eccema. Regulador de la seborrea. Pieles ajadas.
- Caspa, cabello graso, alopecia, estimulante del cuero cabelludo.
- Repelente de insectos. Piojos.

Mente:
- Tensión mental, embotamientogeneral y apatia. Hipotension.
- Despeja la cabeza y ayuda a la memoria.
- Dolencias relacionadas con el estrés.

METODOS DE USO.

Baños, compresas, quemador, inhalaciones, lociones y aceites de masaje, fricciones y champus para cabello.

PRECAUCIONES.

No es tóxico ni irritante. (siempre usar diluido), y no sensibiliza.
No deberia utilizarse durante los primeros 7 meses del embarazo.
Contraindicado en casos de epilepsia e hipertensión.
Puede ser un antidoto homeopatico.

OBSERVACIONES.

Los tres aceites existententes de *Rosmarinus Officinalis* tienen unas propiedades particulares, es necesario asegurarse de la especificidad bioquimica antes de usarlo. También se diferencian bien por el aroma: el romero cineol tiene un aroma refrescante, el romero verberona un olor potente y el romero alcanforado un aroma alcanforado muy marcado.

SALVIA ESCLAREA.
(AMARO).

Nombre botánico: *Salvia sclarea.*
Familia: Labiadas.
Plantalparte: Brotes florales y hojas.
Extracción: Destilación por vapor de agua.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Gran planta herbácea bianual de bello porte y fragancia similar al almizcle. Sus tallos son de color marrón, cuadrangulares, ramificados, robustos y velludos, y alcanzan una altura de 0,5-1 m. Las hojas se disponen en pares, y son casi sésiles, ampliamente ovales, y aterciopeladas, de color grisáceo. Sus flores son grandes, con una corola de color blanco violáceo o azulada, están rodeadas de grandes brácteas de color violeta y se disponen en panículos o espigas ramificadas y terminales. Toda la planta desprende un agradable e intenso aroma.

Originaria del sur de Europa; cultivada especialmente en la región mediterránea, Rusia, Estados Unidos, Gran Bretaña, Marruecos y Europa central. Las salvias esclareas francesa, marroquí e inglesa se consideran de calidad superior en los trabajos de perfumería.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido incoloro o de color verde amarillento, con un olor dulce y mentolado herbáceo.

COMPOSICIÓN.

Acetato de linalilo 75% (esteres); linalol, esclareol (alcoholes), cayeputol (cetonas); cariofileno (sesquiterpenos); pineno, mirceno y filandreno (terpenos), etc.

COMBINACIONES.

Combina bien con los AE de enebro, lavanda, cilantro, cardamomo, geranio, sándalo, cedro, pino, jazmín, incienso, bergamota y otros AE cítricos.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** Acción Hormon-like. Antisudorífica.
- Reguladora de la secreción de la seborrea.
- Hipotensor. Tónico nervioso. Sedante.
- Anticonvulsivo. Antiespasmódico.
- Antiséptico.
- Uterino. Emenagogo.
- Afrodisíaco.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Sintomatología de la menopausia (sudores, etc.).
- Hipertensión. Dolores musculares.
- Amenorrea, dolores de parto, dismenorrea y leucorrea.
- Asma, infecciones de garganta.
- Espasmos digestivos, dispepsia y flatulencia.

Piel:
- Acné, forúnculos y úlceras.
- Caspa y alopecia.
- Cutis y cabellos grasos. Hiperseborrea.
- Enfermedades inflamatorias.
- Oftalmia.

Mente:
- Depresión. Tensión nerviosa.
- Frigidez, impotencia.
- Migrañas.
- Desórdenes relacionados con el estrés.

MÉTODOS DE USO.
Baños, quemador de esencias, aceites y lociones de masaje.

PRECAUCIONES.
No es tóxico ni irritante, no sensibiliza.
En grandes cantidades produce somnolencia.
No usarlo si se bebe alcohol porque puede provocar un efecto narcótico y acrecentar la embriaguez.
Durante el embarazo, debe evitarse hasta después del 7º. mes.

OBSERVACIONES.

Muy relacionada con la *S. officinalis y S. lavandulífolia,* ambas utilizadas para obtener AE.

SÁNDALO.

Nombre botánico: *Santalum album.*
Familia: Santaláceas.
Plantalparte: Raíces y duramen de la madera pulverizados y secos.
Extracción: Destilación por vapor de agua.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Pequeño árbol de 6-9 m. de altura, con numerosas ramas opuestas y caídas y una corteza de color marrón grisáceo. La madera desprende un olor intensamente aromático y característico. Las hojas son opuestas, pecioladas, de unos 5 cm de longitud, ovales o lanceoladas. Las flores son pequeñas y numersosas, agrupadas en pequeñas cimas o panículos piramidales, erectos, terminales y axilares.

Originario de Asia tropical. La India es el principal producto de AE. La región de Mysore exporta el mejor AE, también se destila en parte de Europa y Estados Unidos.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido de color amarillo pálido, verdoso o parduzco, con un intenso aroma ligero, dulce amaderado, balsámico, exótico, y persistente.

COMPOSICIÓN.

Santalol 67%; cedrol (alcoholes), furfura1 (aldehído); santaleno (sesquiterpenos), etc.

COMBINACIONES.

Combina bien con rosa, violeta, clavo, lavanda, pimienta negra, bergamota, geranio, palisandro, vetiver, pachulí, mirra, jazmín.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** Antiséptico urinario. Diurético. Tónico general. Regenerador celular antiarrugas.
- Antidepresivo. Sedante. Tónico.
- Astringente. Cicatrizante.
- Bactericida. Insecticida.
- Antiespasmódico. Expectorante.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Cistitis.
- Diarrea y náuseas.
- Bronquitis, catarro, tos seca y persistente, laringitis e inflamación de garganta.

Piel:
- Pieles secas y/o agrietadas de cara, manos y pies.
- Arrugas (junto con rosa damascena).
- Acné.
- Piel grasa.
- Lociones para después del afeitado y crema hidratante.

Mente:
- Aroma en tareas de concentración.

- Depresión. Tensión nerviosa.
- Insomnio.
- Enfermedades relacionadas con el estrés.
- Acción sedante.

MÉTODOS DE USO.

Baños, compresas, quemador, inhalaciones, aceites y lociones para el masaje.

PRECAUCIONES.

No es tóxico, ni irritante y no sensibiliza.
Puede considerarse seguro durante todo el embarazo.

OBSERVACIONES.

La madera del sándalo de Australia *(S. spícatum o Eucarya spicata)* produce un AE muy similar, pero con una nota alta seca y amarga.

TOMILLO COMÚN.

Nombre botánico: *Thymus vulgarí.s*
Familia: Labiadas.
Plantalparte: Hojas y brotes florales.
Extracción: Destilación con vapor de agua. En Francia se produce también un absoluto para perfumería, por extracción de solventes.
(El tomillo blanco se obtiene mediante la posterior redestilación o rectificado).

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Es una planta subarbustiva de 10-30 cm de altura, vivaz y muy aromática. Su tallo es leñoso, redondo, duro y tortuoso, pubescente y con numerosas ramas ascendentes. Las hojas son pequeñas (25 mm de long.), de color verde grisáceo claro, lanceoladas, opuestas con peciolos muy cortos. Las flores de color blanco o rosado, son bilabiadas y se agrupan en glomérulos que forman una espiguilla terminal más o menos compacta.

El género Thymus comprende más de 35 especies diferentes expandidas por el hemisferio norte, y muy especialmente por la cuenca Mediterránea. Originario de España y la región mediterránea. Actualmente extendido por Asia Menor, Argelia, Túnez, Turquía, Israel, Estados Unidos, China y Europa central.

CARACTERÍSTICAS.

Líquido rojo, marrón o naranja, de fuerte olor cálido, espaciado herbáceo, los del tipo timol y carvacrol.
Líquido claro, amarillo pálido, de olor más suave, dulce y herbáceo fresco, los del s.b. linalol o citral (el s.b. geraniol recuerda al de la rosa).

COMPOSICIÓN.

Existen diferentes quimiotipos de tomillo, se diferencian en la presencia mayor o menor de alguno de sus componentes:

* ***Thymus vulgaris*** s.b. carvacrol: carvacrol 50% (fenoles).

* ***Thymus vulgaris*** s.b. geraniol: geraniol 45% (alcoholes), acetato de geranilo (esteres).

* ***Thymus vulgaris*** s.b. linalol: linalol 65% (alcoholes), acetato de linalilo (esteres).

* ***Thymus vulgaris*** s.b. timol: timol 40% (fenoles).

Componentes generales: Borneol y linalol (alcoholes); carvacrol y timol (fenoles); cariofileno (sesquiterpenos); camfeno, cimeno y terpineno (terpenos).

COMBINACIONES.

Combina bien con los aromas de bergamota, limón, romero, melisa, lavanda, pino, lavandín, mejorana.

PROPIEDADES.

Los más utilizados son el tomillo timol y el tomillo linalol (éste último es hepatotóxico en dosis altas).

* **Tomillo linalol:** Antiinfeccioso suave, específico para niños. Inmunoestimulante. Antitusivo.
Neurotónico y estimulante

* **Tomillo timol:** Antiinfeccioso potente. Especifico en infecciones de repetición. lnmunoestimulante.
Tónico y estimulante.

Propiedades generales:
- Antimicrobiano, bactericida, parasiticida.
- Antiséptico intestinal, pulmonar y genito-urinario.
- Antirreumático, antiespasmódico.
- Tónico aperitivo, carminativo.
- Estimulante del sistema inmunitario y circulación.
- Rubefaciente. Emenagogo. Sudorífico y vermífugo.

INDICACIONES.

*** Tomillo timol:** Bronquitis, infecciones ORL. Fatiga asociada a infecciones.

* **Tomillo linalol:** Rinolaringitis y tos en niños. Fatiga después de infecciones.

Usos generales del tomillo:

Cuerpo:
- Artritis, dolores musculares, reumatismo.
- Mala circulación.
- Celulitis, gota, obesidad, edemas.
- Torceduras y lesiones deportivas.
- Cistitis y uretritis.

Piel:
- Abscesos, acné, pieles grasas, dermatitis, eccema.
- Contusiones quemaduras, cortes
- Picaduras de insectos, piojos.
- Infecciones de las encías.

Mente:
- Dolores de cabeza. Insomnio.
- Debilidad nerviosa.
- Agotamiento y estados de depresión.
- Bloqueo mental o de trauma.

MÉTODOS DE USO.

Baños, compresas, quemador de esencias, gárgaras, enjuagues bucales, fricciones capilares, aceites y lociones de masaje.

PRECAUCIONES.

Los AE de tomillo rojo *(Thymus zygís), serpol (Thymus serpyllum)* y los del s.b. timol y carvacrol contienen gran cantidad de fenoles tóxicos, pueden provocar irritación de las membranas mucosas y dérmica, sensibilizan. Se deben utilizar siempre diluidos y con moderación.
Los del s.b. citral, geraniol y linalol, son en general menos tóxicos, no irritantes y menos probabilidades de sensibilización, inocuos para el uso sobre la piel y para los niños.
Debe evitarse durante los 7 primeros meses de embarazo. Contraindicado en casos de hipertensión.

OBSERVACIONES.

Los AE de Tomillo *(Thymus vulgarís),* se clasifican en diversos quimiotipos según su riqueza en carvacrol, timol, geraniol, linalol, tuyanol, terpineol, etc. Mediante pruebas científicas se ha podido constatar que el AE rico en timol es el más antibacteriano y el rico en geraniol es el mejor antifúngico.

La especificidad timol es la más conocida, común y cultivada.

YLANG-YLANG.

Nombre botánico: *Cananga odorata.*
Familia: Anonáceas.
Plantalparte: Flores frescas.
Extracción: Destilación por vapor de agua.

DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Árbol de tamaño mediano a grande, con ramas colgantes. Las hojas, son oblongas-ovales (15-20 cm), brillantes por la cara superior y pubescentes por el envés. Las flores, numerosas y muy fragantes, miden unos 5 cm, son de color verdoso o amarillento, estrechas, colgantes, con 3 sépalos y 6 pétalos, situados en dos series.

Originario de Asia tropical, especialmente de lndonesia y Filipinas. Las mayores productores de AE son Madagascar, las Islas Reunión y Comores.

CARACTERÍSTICAS.

Es un líquido aceitoso amarillo pálido con un olor muy dulce, suave, floral balsámico, exótico y pesado.

COMPOSICIÓN.

Ácido benzoico, ácido acético (ácidos), farnesol, geraniol, linalol (alcoholes), acetato de bencilo (esteres), eugenol, safrol (fenoles), cadineno (sesquiterpenos); pineno (terpenos), etc.

COMBINACIONES.

Combina con los AE de palisandro, jazmín, rosa, vetiver, geranio, romero, bergamota, pomelo, lavanda, citronela.

PROPIEDADES.

- **Principalmente:** Acción regeneradora de la piel.
- Antiséptico. Antiínfeccioso.
- Estimulante circulatorio. Tónico.
- Antidepresivo. Hipotensor.

- Sedante nervioso.
- Afrodisíaco.
- Antiseborréico.

INDICACIONES.

Cuerpo:
- Hipertensión (respiración acelerada).
- Taquicardia y palpitaciones.

Piel:
- Crecimiento y aclarado del cabello.
- Pieles grasas y cuidados generales de la piel. Acné.
- Picaduras de insectos.

Mente:
- Depresión. Tensión nerviosa (regula el suministro de adrenalina).
- Insomnio.
- Frigidez, impotencia.
- Estrés.

MÉTODOS DE USO.

Baños, quemador de esencias, aceite facial, aceites y lociones de masaje.

PRECAUCIONES.

No es tóxico, ni irritante. Se han descrito algunos casos de sensibilización.
Usar con moderación, pues su aroma puede provocar jaquecas y náuseas.
Se puede considerar seguro después de los 4 primeros meses de embarazo.

OBSERVACIONES.

Este AE es muy apreciado por los perfumistas y generalmente dividido en 4 calidades (Extra, I, II, III), que representan 4 fracciones de una destilación completa que dura 18 horas como media. Para el uso terapéutico la destilación completa es necesaria, ya que de ese modo su composición bioquímica es más equilibrada.

TABLA DE CLASIFICACION POR PROPIEDADES.

Aceite esencial.	Propiedades Principales	Propiedades Complementarias.	Otras propiedades.
Abeto de Siberia *(Abíes sibirica).*	Escongestionante respiratorio. Antiespasmódico.	Antiespasmódico atmosférico.	Prevención de las epidemias de gripe (en difusión atmosférica).
Ajedrea. *(Satureja montana).*	Antiinfeccioso (vías genitourinarias). Antifúngico (micosis intestinales). Antiviral. Antibacteriano.	Antiasténico (fatiga por infecciones de repetición).	Infecciones agudas. Anginas. Infecciones gastrointestinales y genitourinarias.
Albahaca o basilico. *(ocimum basilicum)*	Antiespasmódico gastrointestinal. Tónico nervioso. Calmante.	Fatiga nerviosa e intelectual. Perdida del olfato.	Dolor de estómago, flatulencias. Estrés, angustia, insomnio.
Arbol del Té. *(Melaleuca altemifolia).*	Antiinfeccioso polivalente (antimicótico, antibacteriano, antiviral, antiparasitario).	Descongestionante venenoso.	Micosis, vaginitis por trichomonas, Candidiasis, micosis del cuero cabelludo. Sabañones.
Bergamota-Corteza. *(Citrus aurantium bergamia).*	Antiséptico genitourinario y pulmonar. Antidepresivo.	Tónico neuronal. Analgésico. Antiespasmódico.	Cistitis, leucorrea, prurito, candidiasis. Flatulencias y pérdida de apetito. Ansiedad y depresión.
Canela-Corteza. *(Cinamomum ceylanicum).*	Euforizante, antifatiga. Estimulante mental y fisico.	Regulador del tránsito intestinal.	Fatiga. Fatiga cronica. Agotamiento psiquico. Deportistas. Resfriado. Alternancia diarrea/estreñimiento.
Cayrput. *(Melaleuca leucadendron).*	Afecciones crónicas pulmonares. Psoriasis.	Antineurálgico. Antiséptico.	Psoriasis.
Cedrodel Atlas. *(Cedrus atlántica).*	Antiséptico genitourinario. Antiinflamatorio.	Dermatosis. Drenaje linfático.	Masajes de drenaje linfático. Dermatosis..
Cedro de Virginia. *(Cedrus virginiana.)*	Antiinflamatorio. Regenerador de las mucosas.	Antiedematoso.	Edema de las piernas asociado o no a mala circulación.
Ciprés. *(Cupressus sempervirens).*	Problemas circulatorios.	Circulación de retorno.	Varices, rotura de capilares.
Citronela de Ceilán. *(Cymbopogon nardus.)*	Insecticida. Antiinflamatorio.	Tratamiento y prevención de las picaduras de insectos.	Picaduras de mosquitos. Reumatismo y dolores musculares.
Clavo. *(Eugenia caríophyllata).*	Antiséptico. Anestesiante dentario.	Antiinflamatorio.	Infecciones dentarias. Gengivitis. Artrosis. Gripes.

			Agotamiento nervioso.
Enebro o.p. Bayas. *(Juniperus communis).*	Antilitiasico renal.	Diurético. Depurativo. Antidiabetico.	Litiasis renal. Gota, artritis, diabetes.
Enebro o.p. Corteza. *(Juniperus communis).*	Antirreumatico.	Rigidez de las articulaciones.	Anquilosamiento articular.
Eneldo. *(Anethum graveolens).*	Estimulante. Tónico físico. Antiespasmódico, digestivo y urinario.	-.	Fatiga, naúseas. Crisis de acetona en los niños.
Espliego. *(Lavandula spica)*	Calmante. Antiséptico. Cicatrizante.	Regenerador celular.	Insomnio niños y adulto. Heridas. Quemaduras.
Eucalipto. *(Eucalyptus globulus).*	Especifica vias bajas respiratorias.	Expectorante. Mucolitico. Antitinflamatorio.	Infecciones bromco-pulmonares.
Eucalipto Citronado. *(Eucalyptus citriodora).*	Antiinflamatorio. Antiespasmódico. Antidiabetico.	Antirreumático.	Dolores artriticos y Artrósicos. Diabetes.
Eucalipto Radiata. *(Eucalyptus radiata).*	Especifico vias altas respiratorias.	Antiinflamatorio. Expectorante. Antiinfeccioso ligero.	Infecciones ORL: Rinofaringitis, resfriados, sinusitis.
Gaulteria. *(Gaultheria procumbens).*	Antiinflamatorio.	Muy ondicado para deportistas.	Tendinitis, dolores reumaticos, lesiones deportivas, esguinces, etc.
Geranio. *(Pelargonium graveolens).*	Reafirmante. Cicatrizante. Astringente. Antiséptico. Antiinfeccioso cutáneo.	Flacidez muscular. Piel grasa.	Celulitis, flacidez muscular y de senos.
Helicriso. *(Helichrysum angustifolium).*	Antiinflamatorio. Anticoagulante.	-.	Varicosidades. Manos y pies frios. Hematomas, contusiones y esguinces.
Incienso. *(Boswelia carterii).*	Tonificante. Energetizante. Antiinfeccioso de las vias respiratorias.	Induce estado de meditación.	En masaje para falta de energía. Dermatitis de cara y cuello. Meditación. Congestión nasal.
Jara. *(Cistus ladaniferus).*	Antihemorragico. Cicatrizante.	Excelente antiarrugas.	Cortes, heridas, nariz sangrante en niños. Hemorroides. Grietas en lapiel.
Jengibre. *(Zingiber officinalis).*	Estimulante. Carminativo. Aperitivo. Antálgico. Antirreumático.	Estimulante de las funciones glandulares.	Inapetencia. Flatulencias. Fatiga crónica. Artrosis.
Laurel noble. *(Laurus nobílis).*	Antidegenerativo. Antiescleroso. Neurotonico.	Antiespasmódico. Espectorante.	Timidez. Acné purulento. Tos recidivante. Artritis. Artrosis.
Lavanda. *(Lavandula vera).*	Antiinfecciosa. Antiinflamatoria. Antimicótica.	Hipotensora.	Otitis. Micosis ungueales. Cistitis.

Lavandin. *(Lavandula hybrida).*	Antiinflamatoria. Antiinfecciosa cutánea. Cicatrizante.	Tónicocir culatorio.	Calambres, dolores musculares. Varices.
Lemon-grass. *(Cymbopogon citratus).*	Antiinflamatorio.	Antiseptico.	Celulitis. Picaduras de mosquitos.
Limón. *(Citrus limonum).*	Depurativo. Antivomico. Protector hepatico.	Naúseas. Indigestiones. Cetona. Inflamación hepatica.	Digestiones pesadas. Sensación de vomito.
Mandarina. *(Citrus reticulata).*	Acción calmante.	Especial para niños.	Insomnio en niños.
Manzanilla. *(Matricaria chamomilla).*	Antiespasmódica. Antálgica. Cicatrizante. Antiinflamatoria.	Sedante ligero. Bactericida.	Dermatosis. Úlcera de decúbito. Anosmia.
Manzanilla romana. *(Anthemis nobilis).*	Calmante. Reequilibrante. Antiinflamatorio.	Antiespasmódico.	Inflamación articular. Artritis cervico-dorsal. Migrañas.
Mejorana. *(origanum majorana).*	Neurotónico. Reequilibrante nervioso. Inmunoestimulante.	Regulador del apetito.	Infecciones ORL: (Resfriados, sinusitis etc.) Depresiones. Fatiga nerviosa.
Menta piperita. *(Mentha piperita).*	Antivomitivo. Estomacal.	Estimulante general. Análgesico.	Naúseas. Dolor de cabeza. Agotamiento nervioso.
Mirra. *(Commiphora mirrha.)*	Antiinflamatorio.	-.	Artrosis. Dermatitis. Uñas frágiles. Tos seca.
Mirto. *(Myrtus communis).*	Antitusivo. Anticatarral.	-.	Infecciones broncopulmonares profundas y crónicas. Tos seca.
Naranja-Corteza. *(Citrus sinensis).*	Regenerador celular. Tónico cardiaco.	Reequilibrante.	Restablece el tono y regeneración de la piel. Insomnio infantil. Taquicardia.
Naranja o.p.Hojas. Petit-grain Bigarde. *(Citrus aurantium).*	Acción calmante del sistema nervioso. Espasmolítico. Regenerador celular.	Mejora la circulación arterial y la cutánea.	Insomnio debido a shocks emocionales. Acné, forúnculos, eccema. Estrés, nerviosismo.
Neroli. Naranja o.p. flores. *(Citrus aurantium).*	Acción sedante. Tónica. Anti-estrés.	Reequilibrante nervioso.	Estrés. Nerviosismo. Insomnio.
Niauli. *(Melaleuca quinquenervia).*	Antibacteriano. Antiviral.	Expectorante.	Herpes Simplex y Herpes Zoster. Gripe. Otitis.
Palmarosa. *(Cymbopogon martini).*	Drenaje linfático. Regenerador celular.	-.	Masaje de drenaje linfático. (asociado con cedro y laurel).
Pimienta negra.	Tónico.	Hipertensor.	Dolores articulares:

(Piper nigrum).	Estimulante de la gigestión. Antálgico.		Artritis y artrosis. Ciática o lumbago. Dolor de garganta.
Pino maritimo. *(Pinus pinaster).*	Antiséptico de vias bajas respiratorias. Antiséptico urinario. Antiinflamatorio de las articulaciones.	Fluidificante bronquial.	Tos, bronquitis, expectoraciones. Artritis y artrosis. Cistitis y prostatitis.
Pomelo o.p. Corteza. *(Citrus paradisi).*	Drenaje linfático. Retención de liquidos.	Depurativo y eliminador de toxinas.	Drenaje linfático. Retención de liquidos. Obesidad y acnçe.
Ravensara. *(Ravensara aromática).*	Antiinfeccioso (vias altas y vias bajas respiratorias). Inmunoestimulante. Reequilibrante nervioso. Antidepresivo.	Descontractante muscular.	Gripe, bronquitis, rinofaringitis. Herpes (junto a niauli). Agotamiento fisico asociado a infecciones. Contracturas musculares. Depresiones.
Romero alcanforado. *(Rosmarinus officinalis s.b. 1,8 cineol).*	Mucolitico. Expectorante. Antálgico. Tónico circulatorio.	Tónico muscular.	Bronquitis, rinofaringitis, rinitis, sinusitis. Dolores dentarios de los bebes. Varices, varicosidades. Rotura de capilares.
Rosa de Bulgaria. o.p. flores. *(Rosa damascena s.b. citronelol, geraniol).*	Regenerador celular, antiarrugas, hidratante. Antiinflamatoria. Cicatrizante. Tónica vascular y digestivo. Antiespasmódica. Sedante, antidepresiva.	Emenagoga. Equilibrante emocional.	Arrugas, pieles deshidratadas. Flacides cutánesa. Depresión Taquicardia. Transtornos menstruales. Limpieza de la nariz.
Salvia esclarea. *(Salvia sclarea).*	Acción hormon-Like. Antisudorifica.	Reguladora de la secreción sebacea.	Sintomatologia de la menopausia (sudores, etc). Caspa, seborrea.
Sándalo. *(Santalum album).*	Antiséptico urinario. Diurético. Tónico general. Regenerador celular. Antiarrugas.	Aroma para realizar tareas de concentración.	Pieles agrietadas de cara, manos y cuerpo. Arrugas (asociado con rosa damascena).
Tomillo linalol. *(Thymus vulgaris s.b. linalol).*	Antiinfeccioso suave especifico para niños. Inmunoestimulante. Antitusivo.	Neurotónico. Estimulante.	Rinofaringitis en niños. Tos en niños. Fatiga asociada a infecciones.
Tomillo tomol. *(Thymus vulgaris s.b timol).*	Antiinfeccioso potente, especifico de infecciones de repetición. Inmunoestimulante.	Estimulante.	Bronquitis. Infecciones ORL. Fatiga asociada a infecciones.
Vetiver. *(Vetiveria zizanioides).*	Sedante del sistema nervioso. Estimulante circulatorio y de la form,ación de globulos rojos.	Tónico. Rubefaciente. Antiséptico y desinfectante.	Artritis y reumatismo. Depresión, insomnio. Relajante intenso. Acné y dermatosis.

Ylang-Ylang. *(Cananga odorata).*	Acción regeneradora de la piel.	Antiséptico.	Cuidados del cutis. Regenerador celular. Arrugas (junto a jara, sándalo y zanahoria).
Zanahoria-semillas. *(Daucus carota).*	Regenerrador de la epidermis desde su profundifdad. Revitalización de la epidermis.	-.	Regeneración celular de la epidermis. Cutis y otros problemas de la piel.

MEZCLAS Y RECETAS.

MEZCLAS DE ACEITES ESENCIALES.

En general los aceites de la misma familia botánica combinan bien entre sí, con los de su propio grupo o con los de un grupo cercano, por ejemplo: el limón *(Citrus límonum)* con un AE floral; un AE espaciado con otro de amaderado, etc.

También los que poseen algunos constituyentes en común, aunque no pertenezcan a la misma familia botánica o grupo, como los aceites alcanforados.

Algunos AE, como los de rosa *(Rosa damascena), jazmín (Jasmínum officinale)* y lavanda *(Lavandula vera),* mejoran casi todas las demás combinaciones, por lo que se encuentran entre los ingredientes de la mayoría de los perfumes comerciales.

Guía básica de mezclas

- **Grupo amaderados:** Abedul, árbol del té, cayeput, cedro, ciprés, eucalipto, enebro, mirto, niaulí, palisandro, petit-grain, pino.

- **Grupo herbáceos:** albahaca, eneldo, estragón, hinojo, hisopo, menta, mejorana, orégano, menta, milenrama, romero, salvia esclarea, tomillo, zanahoria.

- **Grupo cítricos:** Bergamota, citronela, hierba luisa, lima, limón, lemongrass, mandarina, melisa, naranja amarga y dulce, pomelo.

- **Grupo florales:** Geranío, lavandas, jazmín, manzanilla alemana y romana, nerolí, rosa, violeta.

- **Grupo exóticos:** palmarosa, pachulí, sándalo, vetiver, ylang-ylang.

- **Grupo resinosos:** Abeto, alcanfor, benjuí, gálbano, incienso, mirra.

- **Grupo especiados:** Anís, canela, cardamomo, cilantro, clavo, comíno, jengibre, laurel, nuez moscada, pimienta negra.

RECETAS.

En el apartado de propiedades terapéuticas como en la tabla de clasificación de los AE, vemos que varios AE actúan sobre un mismo síntoma y también que un mismo AE actúa sobre muchos síntomas, de modo que el primer paso para confeccionar una mezcla es describir la condición que más se desea tratar.

Ejemplo:
Para una persona que sufre de reuma y migrañas. Hay que decidir cuál de las dos afecciones es la que produce mayor malestar. Supongamos que son las migrañas:

- Dolor de cabeza y migrañas: Albahaca, angélica, bergamota, ciprés, coriandro, incienso, lavanda, manzanilla romana, mejorana, menta piperita, naranja y salvía.

Elegimos de uno a cuatro de los AE mencionados para conseguir la fragancia que más le guste. Pero como también se quiere tratar el reuma al mismo tiempo:

- Antirreumáticos: alcanfor, bergamota, ciprés, coriandro, enebro, eucalipto citronado, gaulteria, jengibre, laurel, manzanilla romana, mejorana, pimienta negra, pino y romero alcanforado.

De modo que los aceites de bergamota, ciprés, coriandro, manzanilla romana, y mejorana, ayudan tanto en las migrañas como también en el reuma. Elegimos 4 de ellos. Hacemos una pequeña mezcla para comprobar si el aroma es el más acertado.

Se puede rectificar añadiendo alguna gota extra del AE que más guste, o bien añadir alguna gota de otro AE cuya fragancia vaya más con el gusto personal (limón, lavanda, rosa, etc.).

Esta mezcla de AE la podemos utilizar tanto en aceite de masaje, baños, quemador de esencias, etc. Para los aceites base consultar el apartado de aceites vegetales, oleomacerados e hidrolatos.

Terapéuticamente, la mayoría de afecciones se pueden tratar con los AE menos caros (la lavanda es especialmente útil, ya que potencia las propiedades de cualquier mezcla, además de las suyas propias). Los AE de jazmín, nerolí y rosa son excelentes sobre afecciones nerviosas y tratamientos de la piel, pero al mismo tiempo son muy caros, por lo que podemos utilizar en su lugar otros más asequibles y con propiedades también extraordinarias.

La tabla que sigue a continuación proporciona una descripción de AE útiles en algunas afecciones, y algunas recetas a modo de sugerencias.

AFECCIONES.	**TRATAMIENTOS.**
Abscesos, forúnculos, acné purulento.	Petit-grain, limón, clavo, enebro, espliego, laurel, árbol del té, geranio, pachulí, romero verbenona, salvia, tomillo timol. - Directamente con un algodón: 1gota laurel + 1 gota espliego o bien 1g. petit-grain + geranio.
Acné vulgaris.	Naranja, árbol del té, limón, palmarosa, clavo, enebro, espliego, laurel, pachulí, romero, salvia, sándalo, tomillo timol. - - Directamente con un algodón: 1 g. árbol del té.
Angustia.	Masaje sobre plexo solar y muñecas: - - 20 ml base: 10 9 lavanda. -
Ansiedad, agitación.	Ylang-yiang, manzanilla romana, nerolí, petit-grain, bergamota, otros cítricos, coriandro, ciprés, lavanda, albahaca, geranio. - - Quemador: 5g bergamota + 5g incienso. O bien: 4g manzanilla + 3g lavanda + 3g pachulí.

Arrugas.	Ylang-yiang, rosa, sándalo, incienso, jara, zanahoria. - Masaje: base + rosa + sándalo - Hidrolato de Rosa como loción tónica.
Boquera.	Aplicar con un algodón, 2 veces al día, lavanda, árbol del té.
Bronquitis.	Abeto de Siberia, incienso, limón, ciprés, eucalipto, espliego, laurel, árbol del té, cayeput, menta, mirto, ravensara, salvia, etc. - Baño, quemador o inhalación: 6 g árbol del té + 3 g pino + 3 g salvia. - Fricción en el pecho y espalda: 2g de Ravensara y 1g Eucalipto (diluidos).
Calambres.	Masaje: Lavandín + romero alcanforado.
Catarros.	Incienso, eucalipto, lavanda, cayeput, pino, romero, salvia, tomillo timol. - Quemador o baño: 10g eucalipto + 10g cayeput + 10g lavanda.
Cistitis.	Bergamota, coriandro, eucalipto citronado, clavo, lavanda, cayeput, menta, pino, ajedrea, tomillo timol. - Masaje: 50 ml base + sándalo + 5g. bergamota + 5g. eucalipto citronado. - Baño: 5g. bergamota + 5g. lavanda. - Compresas frías de agua de lavanda.
Depresión.	Incienso, manzanilla romana, nerolí, bergamota, enebro, lavanda, cayeput, albahaca, mejorana, geranio, rosa, sándalo, tomillo timol y geraniol. - Quemador, baño: 8g. pomelo + 6g. lavanda + 6g. geranio. - Aceite facial antidepresivo: 10 ml. base + 5g. de nerolí o petit-grain o naranja.
Desmayos (primeros auxilios).	Aspirar salvia o árbol del té, del frasco o unas gotas en un pañuelo.
Dolor de cabeza, migrañas.	Limón, manzanilla romana, coriandro, lavanda, menta píperita, albahaca, mejorana, geranio, salvia. - Quemador, baño, algodón, almohada: 8g. menta + 6g. albahaca +6g. limón o bien 8g. lavanda + 6g. mejorana. - Baño: 10 gotas de cualquiera de los AE.
Dolor de muelas.	Directamente con un algodón: - 1g. clavo + 1g. gaulteria o bien 1g. de clavo.
Dolores musculares.	**Achaques generales**: 50 ml. base + cayeput + eucalipto citronado + jengibre y lavanda o bien enebro + limón + manzanilla + romero. **Falta de tono**: romero + pimienta negra + limón. **Espasmos**: cayeput + manzanilla + lavanda + mejorana. **Rigidez general**: coriandro + jengibre + enebro + limón. Baño: romero + manzanilla + mejorana o bien: lavanda + salvia + coriandro.
Eccema.	Manzanilla, bergamota, lavanda, nerolí, enebro, melisa, geranio, lavanda, árbol del té. - Eccema seco: 50 ml. base + bergamota + geranio + lavanda o árbol del té. - Eccema supurante: 50 ml. loción + pachulí + enebro + cedro o rosa.
Fatiga nerviosa.	Manzanilla romana, naranja, bergamota, coriandro, ciprés, lavanda, menta, albahaca, mejorana, pachulí, salvia, sándalo.

	- Utilizarlos en quemador, baños masajes
Grietas de la piel.	10 ml. aceite base: 6g. jara + 4g. lavanda.
Gripe.	Limón, árbol del té, lavanda, coriandro, eucalipto, eucalipto radiata, clavo, laurel, pino, ravensara, romero, salvia, tomillo. - Baño: 5g. árbol del té + 5g. lavanda o bien 5g. tomillo + 5g. limón. - Quemador: 6-10g. de lavanda, limón, árbol del té o tomillo. - lnhalaciones usar 4-5 gotas.
Hemorroides.	10 ml. de aceite base: 20g. Jara + 40g. ciprés.
Herpes.	Niaulí + Ravensara.
Hipertensión.	Limón, ylang-yiang, lavanda, albahaca, mejorana, rosa. - Utilizar en baño, quemador y masaje. No utilizar romero en tensión alta.
Hipotensión.	Salvia, tomillo, romero, hisopo. - Utilizar en baño, quemador, y masajes.
Indecisión, confusión.	Incienso, ciprés, menta piperita, albahaca, pachulí. - Quemador: 6g. ciprés + 6g. incienso + 6g. romero. - Baño: hasta 20 gotas de la misma fórmula.
Insomnio.	Incienso, ylang-yiang, manzanilla romana, cítricos, coriandro, ciprés, enebro, lavanda, albahaca, mejorana, sándalo. - Sobre la almohada: 2-3 gotas. - Aceite masaje: 6g. albahaca + 6g. mejorana + 8g. manzanilla.
Irritabilidad.	Incienso, manzanilla romana, cítricos, ciprés, enebro, lavanda, mejorana, geranio. - Masajes con regularidad: 8g. lavanda + 6g. mandarina + 6g. manzanilla. - Quemador y baño: 6-10 gotas.
Mala circulación.	Ciprés, romero alcanforado, laurel, pimienta negra, jengibre, lavanda, tomillo. - Masaje: 50 ml. base + romero + laurel + coriandro + jengibre. - Baño: usar de 10-15 gotas de la combinación o de un AE solo.
Picaduras de insectos.	Bergamota, limón, eucalipto citronado, lavanda, citronela, cayeput, niaulí, manzanilla, menta, albahaca, tomillo geraniol. - Directamente con un algodón: 1g. citronela + 1g. lavanda. .
Piernas cansadas.	Masaje: - 50 ml. base: 10g. ciprés + 10g. lavanda + 2g. menta.
Pies y manos frias.	50 ml. base: 12g. lavanda + 12g. romero + 4g. vetiver.
Retención de liquidos.	Cedro, palmarosa, pomelo, romero, geranio, enebro, hinojo, pachulí, pimienta negra. - Masaje: 50 ml. base + limón + hinojo + pachulí. o bien pomelo + cedro + geranio + enebro.

Reumatismo.	Ciprés, lavanda, romero, manzanilla, mejorana, enebro, limón, cayeput, eucalipto citronado, citronela, gaulteria. Masaje: 50 ml. base + citronela + limón + romero + gaulteria o bien manzanilla + lavanda + mejorana.
Shock.	Manzanilla romana, cítricos, lavanda, melisa, árbol del té. - Aspirar directamente, y también en quemador.
Tendinitis.	Algunas gotas de Gaulteria en aceite de base sobre los puntos de dolor.
Tensión muscular.	Manzanilla romana, coriandro, enebro, lavanda, mejorana. Masajes: 50 ml base 10g. manzanilla + 10g. lavanda.
Transpiración excesiva.	Loción alcohólica: 100 ml. alcohol (70º.): 60g. ciprés + 60g. salvia.
Varices.	Masaje muy suave, no friccionar la zona inferior de las varices: 50 ml base: 10g. ciprés + 10g. limón o bien 10g. ciprés + 10g lavandín - **úlceras varicosas:** 15-20 g. árbol del té en compresa fría. Aceitelloción: la misma cantidad añadida a 50 ml base.

AROMATERAPIA Y MASAJE.

MASAJE AROMATERAPÉUTICO.

En aromaterapia se utiliza un tipo de masaje en el que los movimientos son básicamente: afloración (suaves), unos pocos de amasamiento y algunas fricciones (compresiones).

Afloración:

Cuando se realiza la afloración las manos han de estar en contacto con el cuerpo todo el tiempo y el ritmo de los movimientos debe de ser lento y uniforme.

Mejora el flujo venoso. La absorción de los residuos tóxicos se acelera y se mejora la circulación linfática. Es muy relajante especialmente para personas nerviosas, irascibles y sobrefatigadas.

Son dos movimientos: afloración superficial que se realiza con las palmas de las manos sobre extensiones grandes y amoldándose a la parte del cuerpo que recibe el masaje; y afloración en profundidad que se hace con toda la mano realizando presión y siempre en dirección del corazón, siempre volviendo al punto de partida con un movimiento ligero y superficial.

Amasamiento:

Aumenta la circulación y la eliminación de los residuos tóxicos, por lo tanto ayuda a combatir la fatiga. La piel, los tejidos profundos y los superficiales se ven todos estimulados a una mayor actividad.

Se coge o se enrolla un músculo o grupo de músculos que luego se libera mientras que la otra mano se mueve a la zona adyacente donde se repite el proceso. Se suele hacer con ambas manos, usando las palmas y todo el largo de los dedos, o el pulgar y los dedos según la extensión de la zona muscular que se va a tratar. Este movimiento se aplica después de haber relajado la zona en cuestión, debe ser lento, suave y rítmico.

Fricciones:

Ayudan a eliminar el exceso de fluido en el cuerpo y estimulan la circulación. A veces pueden descomponer la grasa, los puntos fibrosos engrosados y los nódulos de tensión en la zona tratada.

Las fricciones o frotamiento profundo en círculos, pueden llevarse a cabo con la palma de la mano, la base de los pulgares o uno o más dedos. El movimiento es como si la parte de la mano que se utiliza estuviera pegada a la piel del cuerpo, tiene que moverse la piel con la parte que se encuentra debajo, con presión. La presión ha de ser firme pero sin causar daño a los tejidos subyacentes.

El masaje aromaterapéutico es relajante, por lo que no se emplearan movimientos de percusión.

Empezaremos con la persona tumbada boca abajo por la zona de la cabeza, seguiremos con la espalda y acabaremos en las piernas y pies. El cliente se dará la vuelta y empezaremos con las extremidades inferiores, abdomen, manos y brazos, cara y pecho, acabaremos masajeando el cuero cabelludo.

Una buena manera de finalizar el tratamiento, es colocar nuestras manos en las plantas de los pies. Esto es para crear una carga energética equilibrada positiva-negativa. Es tan importante el principio como el final de un buen masaje, para que al levantarse, la persona no tenga contracciones musculares de ningún tipo.

En el masaje de aromaterapia podemos aplicar, si las conocemos, la técnica de la digitopuntura (shiatsu) y el tipo de masaje YIN-YANG. Este último, a grandes rasgos, se puede considerar el masaje YIN como el más apto para personas muy energéticas y se realiza de abajo a arriba, y el masaje YANG se realiza de arriba abajo, en individuos cansados o faltos de energía (los AE YIN serán los de tipo estimulador o positivantes, y los AE YANG los de tipo frenador o negativantes).

MATERIAL BÁSICO.

- Aceites vegetales de base, (consultar el apartado de aceites y escoger los que por sus características necesitéis), no se emplean aceites minerales.

- Cremas de masaje hechas de productos puros y naturales procedentes de las plantas. Han de permitir la incorporación de los AE y ser adecuadas para el masaje.

- Batería o "kit" de aceites esenciales seleccionándolos de manera que cubran los casos que se presentan en consulta. Se podrán tener preparadas combinaciones en forma de aceite, loción o crema de masaje, o incorporarlos en el momento de empleo:

- **Tónicos:** romero alcanforado, pino, jengibre, sándalo, ylang-ylang, ajedrea, albahaca, bergamota, eneldo, lavandín, etc.

- **Relajantes musculares - antiespasmódicos:** Lavanda, geranio, citronela, eucalipto citronado, bergamota, manzanilla, etc.

- **Analgesicos – antiinflamatorios – antirreumaticos:** Laurel, canela, eucalipto citronado, enebro, gaulteria, mejorana, manzanilla, geranio, salvia, etc.

- **Circulatorios:** Ciprés, cayeput, pachulí, geranio, helicristo, etc.

- **Sedantes – hipnoticos:** Ravensara, lavanda, geranio, mandarina, petit-grain, manzanilla, sándalo, ylang-ylang, vetiver, bergamota, etc.

- **Otros:**
- **Transpiración excesiva**: Salvia, ciprés, sándalo.
- **Vértigos:** romero, albahaca, etc.

REGLAS BÁSICAS PARA UN BUEN TRATAMIENTO EN ATENCIÓN Y CONSULTA.

· La habitación de masaje debe estar aislada de todas las tensiones habituales, sin ruidos, y si es posible, deberíamos tener una música relajante y tranquilizante. La temperatura será ideal.

· Para realizar un masaje correctamente, debe hacerse en una camilla de masaje profesional, o en el suelo. La altura es importante: el brazo debe estar extendido sobre el cliente de manera cómoda. En aromaterapia no es necesaria la presión profunda.

· Debe haber toallas playeras grandes de algodón o fibra natural. Utilice el aire para inundar la habitación de masaje aromaterapéutico de la misma fragancia de algunos de los aceites combinados. Ponga los aceites cerca de su mano.

· Sus manos deben estar limpias, las uñas cortadas y cepilladas. Siempre deben estar calientes; si no logra calentarlas, colóquelas debajo de agua caliente, frotándolas. Con respecto a sus uñas, recuerde que los AE naturales estimulan su crecimiento; revíselas y córtelas con honestidad: es símbolo de total higiene para el cliente y para Vd. mismo.

· La ropa que use en el masaje debe ser ligera, ajustada al cuerpo y, si es posible, si el suelo está cubierto (moqueta, alfombra, etc.), puede ir descalzo. Revise adecuadamente la temperatura de

sus pies. Si estos están fríos o sudorosos, deberá regular la circulación sanguínea de su propio cuerpo; de esta manera probará en su propio cuerpo los beneficios de los aceites esenciales.

Este libro fue digitalizado para distribución libre y gratuita a través de la red
Revisión y Edición Electrónica de Júpiter.
Barcelona – España.
19 de Enero de 2008.